



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 1. 7. 2019 | tla

Hubnete a sázíte na zeleninu? Ne každá je ta pravá

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Hubnete-a-sazite-na-zeleninu-Ne-kazda-je-ta-prava__s10012x19322.html

Je hic, člověk nemá zrovna chuť k jídlu a pokud i jo, tak se před dovolenou snaží trochu shodit. Přece jen, na plážích se všechno ukáže... Řada žen i mužů proto nyní sází na zeleninové saláty. Není však zelenina jako zelenina, některé druhy dokážou zasytit na relativně dlouhou dobu, po jiných budete mít za chvíli potřebu něco sníst. Proč tomu tak je?



Máte raději zelný salát, nebo z barevných paprik a pořádného množství zlatavé cukrové kukuřice? Zelný, pokud nebude výrazně přislazovaný, bude mít nejen **mnohem menší energetickou hodnotu, ale také glykemický index.**

„Glykemický index nám ukazuje, jak rychle se sacharidy obsažené v

pokrmu přemění v organismu na glukózu a jak velké množství inzulínu se bude muset následně uvolnit ze slinivky. Potraviny s vysokým glykemickým indexem **způsobují rychlý vzestup hladiny cukru v krvi,**“ vysvětluje nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Pokud nám v krvi velmi rychle stoupne hladina cukru, je to na jednu stranu dobré, cítíme se zasyceni. Jenže, stejně rychle, jak hladina cukru v krvi stoupne, vzápětí **díky působení inzulínu klesne a my dostáváme rychle hlad.** I přesto, že jsme snědli dostatečně velkou porci jídla.

- A co člověk udělá, když dostane hlad? Proto je vhodnější vybírat potraviny s nižším glykemickým indexem, který „cukr“ nerozkolísá.

Ještě velmi důležitá informace. Inzulín sice hladinu cukru v krvi rychle „srazí“, ale z organismu jej nedokáže vygumovat. Vysoký krevní cukr **se přemění na tuk a ten se v těle uloží...**

Tedy bez kukuřice?

Kukuřičná zrnka sice krásně
každý zeleninový salát
rozsvítí, ale čeho je moc...



„Ideální množství na porci by měly být přibližně **dvě rovné lžíce**. Energetická hodnota cukrové kukuřice je přibližně 440 kJ ve 100 gramech. V porovnání třeba se zelím, které může být součástí salátu, má energetickou hodnotu čtyřnásobnou!“ upozorňuje nutriční terapeutka.

Navíc konzervy, v nichž se prodává, mívají obsah 150 až 200 gramů. Přestože se zdají na pohled malé.

Neznamená to však, že by měla být kukuřice zapovězena. Obsahuje zejména

vitamíny skupiny B, které organismus potřebuje při zvládnání stresu, podporují kvalitu pleti a vlasů. Nemalý je obsah luteinu a zeaxanthinu, látek důležitých pro **regeneraci buněk oka**. Z minerálních látek pak **draslík, hořčík či fosfor**.

Zelenina má nízký glykemický index

Většina zeleniny má glykemický index nízký, výjimkou je jejich několik druhů, kromě kukuřice například **dýně, červená řepa, tuřín, pastináček, mrkev či sladké kuličky hrášku**.

„Opět bychom tyto druhy neměli opomíjet, jen při jejich konzumaci myslet na množství,“ říká Zuzana Douchová.

Lze i snížit

Glykemický index celého zeleninového jídla nám pomůže vybalancovat **maso**, ať drůbeží, hovězí či ryby, **sýry** – ideální do salátu je **tvrdý tvaroh, vejce**. Nebo lžička kvalitního rostlinného oleje. Glykemický index pokrmu výrazně snižuje i [vláknina](#), proto se doporučuje **celozrnné pečivo, celozrnné verze příloh** jako je například rýže neloupaná či natural, celozrnné těstoviny a

kuskus a podobně.

Nízký glykemický index není vše

Nic však není jednoduché, jak na první pohled vypadá. Zatímco například zmiňovaná cukrová kukuřice má téměř trojnásobný glykemický index než ořechy, kterými si salát často posypáváme, má **výrazně nižší energetickou hodnotu** (přibližně 350 vs. 2300 kJ). Vysoká energetická nálož je u ořechů daná až 50procentním obsahem tuků. Proto je u jednotlivých potravin potřeba **sledovat i tabulku nutričních hodnot**.

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz