



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O dětech](#) 7. 8. 2015 | tla

Zdravý letní mls pro děti

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Zdravy-letni-mls-pro-deti_s10013x9272.html

„Mamííí, tatííí, babííí, dědóóó, já chci...“ Kdo by neustálé žádosti potomků či vnoučků neznal. Je léto a laskomin v podobě zmrzlin, ledových tříští je plno. Nejsou nejlevnější a navíc nikdy nevíte, co se v nich ukrývá. Zkuste proto prckům, ale i vám dospělým připravit zmrzlinu domácí. Stačí čerstvé ovoce, které necháte zmrazit, tvaroh a jogurt.



V obchodech a stáncích prodávané zmrzky jsou velmi zrádné v tom, že obsahují hromadu cukru a nejednou jsou obarveny syntetickými barvami. „**V domácím mlsání můžete do dětí „dostat“ i potraviny, které jim obvykle moc nejedou - tedy právě ovoce, tvaroh a jogurt,**“ radí nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Super svačina

Nutriční terapeutka dále vysvětluje, že takto připravená zmrzlina nemusí být jen laskominou. „**Tvaroh a jogurt jsou ideální kombinací k ovoci a takto připravená zmrzlina je skvělou svačinou pro děti i dospělé - mléčný výrobek doplní bílkovinu, déle zasytí,**“ uvádí Douchová.

Jak na domácí ovocnou slast?



Vyzkoušejte například měkký tvaroh, který seženete na prodejnách Albert. Poznáte ho podle označení logem Vím, co jím.

Připravte si oblíbené ovoce a nechte je rozložené na talíři zmrazit, může jít o jahody, rybíz, meruňky, švestky, maliny, ostružiny, žlutý meloun. Dále budete potřebovat tvaroh a jogurt. **„Stačí jen zmrazené ovoce rozmixovat s bílkovinou a kdo chce sladší chuť, přidá třeba sirup z agáve. Sáhnout lze také po medu, javorovém sirupu a podobně. Přihodit je možné také k dochucení strouhaný kokos, kvalitní kakao, dřeň z vanilkového lusku, ořechy. Chutím se meze nekladou. A po rozmixování hned podávejte,“** popisuje přípravu nutriční terapeutka.

Jestli nemáte výkonný mixér, který si poradí se zmrazeným ovocem, můžete přípravu otočit. Nejprve vše rozmixovat a následně nechat zmrazit. Je to možné ve větší krabičce a pak ze zmrzliny vytvořit kopečky či přímo formičkách na nanuky.

Pokud domácí zmrzlinu připravujete ze zmrazeného ovoce, je nadýchanější.

Jaké vybírat suroviny

Ovoce nikdy nesmí být nahnilé. Takové patří do kompostu či koše. Počínající hnilobu nestačí vykrojit, je opravdu potřeba takové kousky nelítostně vyhodit. Toxiny plísní jsou již v celém plodu. **„Důležité je vybírat jogurt a tvaroh polotučný, nikoli plnotučný ani odtučněný,“** radí Zuzana Douchová.

Po vodové dostaneme hlad

Proč je vhodnější zmrzlina s „bílkovinou“ než jen ovocný sorbet? Takzvané vodové zmrzliny jsou záludné. Energetickou hodnotu nemívají vysokou, neobsahují žádný tuk a mnoho lidí má pocit, že si dopřává nízkoenergetickou pochoutku. Přesto, že to může být i pravda, záleží na podílu obsaženého cukru, jsou vodové velmi zrádné. Můžeme po nich přibrat více než po nešizené čokoládové nebo vanilkové.

„Po konzumaci těchto druhů zmrzlin dojde ke zvýšení hladiny cukru v krvi, následně vyplavený inzulín však v těle způsobí jeho nedostatek a za jednu dvě hodiny člověk dostane ukrutný hlad,“ vysvětluje záludnost vodových zmrzlin lékařka Václava Kunová. A hlad můžeme zahnat jen jídlem, a protože jsme slízli jen sladkou vodu, máme zcela prázdný žaludek a tělo si ho žádá pořádnou porci. **„Není tedy na škodu samotná zmrzlina, ale velké množství jídla, které s velkou pravděpodobností člověk sní v následné fázi,“** upozorňuje doktorka Kunová.

Vsadte na ty s bílkovinou

Právě bílkovina obsažená v tvarohu a jogurtu dokáže zasytit a tudíž nám hned nezačne kručet v břiše. Na pozoru bychom měli být před smetanovými, které obsahují velké množství tuku. I tvarohové a jogurtové z obchodu nejsou zcela košer, sice bílkovinu obsahují, jsou ale také velmi často přeslazené. Není tedy nad domácí.