

Středy doktora Středy: Zdravé ovocné a zeleninové šťávy

Východní Čechy – Vypadá to, že počasí si z nás v posledních dnech dělá legraci. Jeden den mrzne až praští, aby druhý den vysvitlo sluníčko a pomalu začali zpívat ptáci v korunách stromů. Teplotní výkyvy jsou někdy až kolem deseti stupňů Celsia. Kolikrát ani nevíme, co si obléknout, a tak je nám buď zima, anebo vedro. Pro nachlazení a takzvanou rýmičku jsou tyto podmínky a počasí ideální. Je potřeba doplňovat vitamíny a věnovat se prevenci.

Přívalem vitamínů zajistíme našemu tělu zdravým jídlem a čerstvou zeleninou nebo ovocem. V zimních měsících však na studené saláty nemáme chuť a raději si dáme jídlo, které nás zahřeje. Ideální jsou v tomto případě polévky, ať už krémové či vývary. Jsou bohaté na potřebné živiny a tělu dodají dostatek energie. Pokud je navíc nezahustíme jíškou, jsou také dietní.

Výborným zdrojem vitamínů jsou ovocné a zeleninové šťávy. Jediné, co potřebujeme,



je dobrý odšťavňovač, ideálně šnekový. V jedné sklenici takto připraveného nápoje tělo přijme spoustu živin. Pití ovocné nebo zeleninové šťávy je také mnohem pohodlnější, než kousání jablka či mrkve. Také děti mnohem raději vypijí ovoce a hlavně zeleninu brčkem.

Nastartovat den sklenicí pl-

nou čerstvých vitamínů je to nejlepší, co můžeme udělat. Celý den si člověk připadá jako na dopinku, s tím rozdílem, že tenhle dopinek je povolený a navíc ještě doporučovaný. Aby nedocházelo k příliš velkému kalorickému příjmu, je dobré ráno pít šťávu z ovoce a s blížícím se večerem ovoce vystřídat zeleninou. Pro po-



třebu prevence nachlazení však zcela postačí jedna sklenice za den.

Recepty pro zdraví

Do odšťavňovače je vždy dobré zkombinovat více druhů ovoce a zeleniny najednou. Kombinací existuje celá řada a jaké plody si do šťávy přidá-

te, záleží pouze na vaší chuti a fantazii. Ve většině receptů najdeme přidání oleje. Ten je velmi důležitý, protože některé vitamíny se rozpouštějí v tucích a bez nich je naše tělo neumí zpracovat. Nejvhodnějším olejem je potom panenský olivový nebo za studena lisovaný lněný olej. V počasí, které panuje venku v po-

sledních dnech, potřebujeme především posílit naši imunitu. K tomuto účelu je nejlepší zkombinovat brokolici, mrkev, jablka a pár kapek oleje. Stejně tak dobře poslouží spojení brokolice, rajčat, kiwi a opět pár kapek oleje či lžičky smetany.

Pro rychlé doplnění energie a „nakopnutí“ po ránu je nejvhodnější čisté ovocná šťáva, kterou vyrobíte například z ananasu a jablka. Přidat můžete i mrkev, která má lahodnou sladkou chuť.

Tato rubrika je využívána i při výuce přípravy pokrmů žáků odborného učiliště Euroinstitut. Nejoblíbenější šťávou žáků je směs jablek, mrkve, červené řepy a pomeřanců.

(zr)

