

Středy doktora Středy: Zdravá výživa na scestí

Východní Čechy – V posledních pár letech se čím dál častěji skloňují výrazy jako zdravá výživa, bio potraviny či ekologické zemědělství. Někteří lidé považují konzumaci zdravých potravin za svůj životní styl, i když kolikrát vůbec netuší, co kupují. Pojďme si o produktech nabízených obchodníky pod názvem „zdravá výživa“ povědět něco více a třeba i to, co vám prodejci neřeknou.

Trápí vás nadváha a nevíte si rady, jak zhubnout? Nechce se vám rovnou pouštět do diety, a tak se rozhodnete, že zkusíte jíst zdravě. Pavla od sousedů přece taky nakupuje jen ve Zdravíčku a je hubená. To to je případ spousty lidí, kteří bojují s kilogramy navíc, a dieta se jim příčí. Zdravá strava může být opravdu dobrou cestou k vytoužené postavě. Hubnutí není nijak rychlé, zato je

velmi malé riziko jo-jo efektu. Samozřejmě se však nesmíte po čase vrátit k nočním nájezdům na lednici a sladkostem. Takovému přívalu kalorií jen málokteré tělo dokáže čelit bez následného ukládání tuku.

Při přechodu na zdravou životosprávu je dobré vědět několik základních informací. Když vejдете do obchodu se zdravou výživou, všude je spousta pytlíčků s luštěninami, nespočet druhů mouky a těstovin, celozrnné pečivo či zdravé tyčinky. Nabídka je široká a velmi pestrá. Mezi těmi všemi zdravými potravinami a produkty se však ukrývají i nepříliš zdravé nástrahy.

Co správně vybrat?

Začneme třeba u mouky. O té nejběžnější bílé pšeničné mouce jsme se již zmiňovali v



jednom z minulých článků. Co se zdraví týče, není to úplně nejlepší volba. Raději sáhněte po mouce ovesné, žitné nebo pohankové. V rámci redukční kúry je nejlepší mouku úplně

vynechat. Nahradit se dá výborně například lněnou nebo žitnou vlákninou, která je zdravá a blahodárně působí na organizmus. Lněná vláknina dokonce pomáhá snižovat

hladinu cholesterolu v krvi a upravuje zažívání. Je výbornou prevencí rakoviny tlustého střeva. Ve většině prodejen se zdravou výživou však seženete pouze lněné semínko. To je očištěno od obalů a slupek, které jsou z hlediska vlákniny velmi důležitou součástí. Porozhlédněte se tedy spíše po lněné vláknině, která obsahuje jak semínka, tak jejich obaly a tobolky.

Velkým kamenem úrazu je pečivo. V domnění, že lidé dělají něco pro své zdraví, nakupují celozrnné housky a chleby. Ve většině případů se ale jedná pouze o trik výrobců. Pečivo není vyráběno z celozrnné mouky, ta je pouze přiměsí té pšeničné. Mezi lidmi je rozšířena myšlenka, že tmavé pečivo je zdravější. Ve své podstatě je to pravda, bílé pečivo je z bílé mouky, tmavé je tedy z jiné. Někteří pekaři ale

přibarvují pšeničný chléb karamellem či jinými barvivy, aby byl tmavší a působil zdravěji. Alternativou klasického pečiva je dietní chléb z lněné či žitné vlákniny. Připravit si ho můžete velmi rychle a jednoduše doma. Na recept se podívejte například na stránkách www.nadvaha.cz.

Sladkosti je dobré při redukci hmotnosti vynechat. Ne každý to ale dokáže a něco malého ke kávě nebo na nervy prostě potřebuje. V takovém případě jsou ideální lněné či ovesné sušenky s minimálním obsahem cukru. Sladit se dá velmi dobře stévií či sladkou vlákninou. (red)

