

Středy doktora Středy: Chuť na sladké? Jak s ní naložit

Východní Čechy – Hubnutí a sladkosti nejdou dohromady. Tohle čtete a slyšíte skoro v každém rádiu, časopise či článku na internetu. Vždy to tak ale být nemusí. Sladká chuť je potravině dodávána cukrem. To je jednoduchý sacharid, který opravdu při dietě není vhodný. Chuť na sladké se však dá zahnat i bez tohoto úhlavního nepřítele všech redukčních kúr. Dnešní článek věnujeme náhražkám cukru, tedy umělým sladidlům.

Začneme dotazem, který přišel na naši adresu a zní: „Dobrý den, chtěla bych zhub-

nout a zpevnit si postavu. Snažím se jíst zdravě a doma se mi to daří. Pracuji ale jako cukrářka, a tak mám v práci stále chuť na něco sladkého. Už několikrát jsem se snažila držet se a nejíst sladkosti, vždy mi to ale vydrželo jen pár dní. **Poradte mi, prosím, jak ovládnout chuť na sladké.** Děkuji, Věra P.“

Na otázku odpověděl **MUDr. Leoš Středa**: „Dobrý den, chuť na sladké se zahání opravdu těžko. Je to jedna z hlavních příčin toho, proč lidé na dietě selhávají. Babské recepty jako 'vzít si jablko nebo banán' obvykle nepomá-



hají. Jablka jsou možná dietní, pouze však když s nimi nahradíme jiné jídlo. Pokud se někdo jablky dojídá navíc, obvykle ještě přibere, protože obsahují vysoké množství sacharidů. Vše, co obsahuje sacharidy (ovoce, bílé pečivo, přílohy), zvyšuje v našem těle výdej hormonu inzulínu. Ten je odpovědný nejen za zvyšování chuti na sladké, ale všeobecně podporuje apetit, tedy chuť k jídlu.“

Dnes jsou velmi populární diety, které sacharidy omezují. Tím však nemáme na mysli nesmyslné diety „v prášku“, ale hubnutí s pomocí přirozené stravy s omezením cukru. Na webu www.nadvaha.cz můžete najít spoustu receptů na takovouto stravu. Rozklikněte si například odkaz „Sladká jídla a recepty“.

Samozřejmě, že sladkou chuť musíte nějak nahradit. Místo cukru nebo medu je třeba sáhnout po umělém sladidle. Nemusí to být nutně chemické náhražky (i když i ty jsou zdravější než rafinovaný cukr), ale můžete použít například stéviu. Hlavní je nesažít se sladkou chutí potlačit, to je pak mnohem horší.

Pro inspiraci vám přinášíme recept na dietní mandlovou bábovku. Namísto klasické hladké mouky je použita mandlová, která obsahuje minimální množství sacharidů. Pokud neseženete přímo mandlovou mouku, můžete použít najemno namleté loupané mandle.

Ingrediencie: deset vrchovatých lžic mandlové mouky, osmdesát ml polotučného mléka, sedmdesát ml oleje, jeden lirk vejce, kapka vanilkového extraktu, 1/2 balení prášku do pečiva, 1 lžice kaka, umělé sladidlo či stévie.

Postup: Všechny suroviny kromě kakaa smíchejte a vytvořte hladké těsto. Pečicí formu vymažte máslem a vysypete moukou. Část těsta nalijte do formy a do zbytku dejte lžičku kakaa a promíchejte. Nalijte na světlé těsto. Vložte do trouby vyhráté na 175°C a pečte přibližně pětadvacet minut.

!!! POZOR - PŘÍLEŽITOST !!!

Česko - Německá společnost přijme do HPP / ŽL

řidiče autobusů pro mezinárodní linky

s alespoň minimální praxí v řízení autobusů či kamionů
a částečnou hovorovou znalostí Německého jazyka / AJ

NABÍZÍME velmi dobré finanční podmínky v Kč i v EUR
stabilní celoroční práci, ubytování v Praze, novébusy Setra

Kontaktujte nás na info@meinfluxbus.cz
nebo na +420 725 688 755

**Každou středu
hubneme
s doktorem
Středou**

