

Proč zelenina mizí z českých



NEZAPOMÍNEJTE NA ZELENINU ČI OVOCE – MĚLY BY BÝT SOUČÁSTÍ KAŽDÉHO JÍDLA, TEDY SNÍDANĚ, OBĚDA I VEČEŘE. FOTO: KULINÁRNÍ STUDIO MAFRA

Maso, omáčka, rýže nebo knedlík a nic víc. Typické jídlo mnohých Čechů, kteří si je s oblibou dávají nejen k obědu, ale i k večeři. Ale něco mu chybí – zelenina či ovoce. Podle odborníků by totiž na žádném talíři neměly chybět.

Ovoce a zelenina do pestrého jídelníčku patří. V létě mají navíc ještě ten benefit, že se jedná o lehce stravitelné složky potravy obsahující hodně vody, tedy i osvěží. Kromě toho zelenina je minimálně kalorická, hodí se tedy při redukci váhy nebo alespoň k jejímu udržení. To, že Češi zeleniny do běžné stravy nezahrnují, je fakt. Přitom podle odborníků by měl být ideální vyvážený talíř rozdělen na třetiny tak, že jednu třetinu tvoří maso, druhou příloha a třetí zelenina.

Odborníci z projektu Půl talíře jdou ještě dál – apelují na lidi, aby zeleninou nebo ovocem zaplnili při každém jídle alespoň půlku svého talíře. „Cílem kampaně je nejenom povzbudit zdravější stravovací návyky, ale také zdůraznit důležitost příjmu vitamínů, minerálních látek a vlákniny, které ovoce a zelenina poskytují,“

vysvětluje Monika Zábojníková, koordinátorka projektu Půl talíře.

Podle ní představuje nevyvážená strava nejvýznamnější rizikový faktor zodpovědný za mnoho onemocnění, včetně onemocnění srdce nebo onkologických chorob. Zvýšení množství kvalitní zeleniny a ovoce v jídelníčku představuje jednu z nejjednodušších úprav, kterou může člověk provést.

To, že do sebe lidé „cpou“ velké množství nezdravých sacharidů a tuků, místo toho, aby si talíř naplnili zeleninou nebo ovocem, s sebou nese i riziko obezity. „Více než 55 % dospělé populace má nadváhu nebo obezitu, trend navíc stoupá a týká se i dětské populace. Předpovědi udávají, že do roku 2030 můžeme v populaci čekat až 35 % obézních, přičemž 20 % patnáctiletých má už dnes nadváhu nebo obezitu, především chlapci.“

INZERCE

RONAL

glass¹⁹⁸⁹

K KUDOS

Karol

Moderní koupelny z Jičína

www.ronalbathrooms.com

RONAL



RONALGROUP

talířů?

Nemoci spojené se špatnou stravou stojí českou společnost nejen mnoho ztracených let života, ale přinášíjí též velké ekonomické ztráty," varuje Monika Zábajňáková. Je proto důležité vést děti od malička k tomu, že zelenina je přirozenou součástí každého talíře.

RADĚJI NA PÁRE NEŽ NA GRILU

Co se týče přípravy, nemusí jít vždy o syrovou zeleninu či ovoce. Můžete je tepelně opracovat, ale pozor na příliš vysoké teploty, při kterých se tvoří nežádoucí látky. „Dušení, dušení v páře, vaření ve vodě a kryté pečení za nízké teploty do 180 stupňů budou vhodnější než smažení na pánvi, grilování a nekryté pečení za teplot vyšších než 180 stupňů a po delší dobu, kdy jsou potravina či její okraje tmavě hnědé až černé. Zde se tvoří celá řada zdravotně závadných látek. Je pravda, že řada termolabilních látek, jako je vitamin C, různé vitaminy skupiny B či některé fytonutrienty, se ničí, ale některé látky mají naopak pro tělo lepší využitelnost, pokud tepelnou úpravou projdou – například lykopen v rajčatech. **(sh)**

ZDRAVÉ LETNÍ NÁPOJE

Letní nápoje by měly být nejen osvěžující, ale také zdravé. „Kombinace čerstvého ovoce, bylin a dalších přírodních ingrediencí vám zajistí potřebnou hydrataci a energii po celé léto," říká Matěj Ptáček, fitness trenér Form Factory. Přinášíme pár tipů:

OSVĚŽUJÍCÍ SMOOTHIE

Smoothie jsou skvělým způsobem, jak doplnit vitaminy a minerály a zároveň se osvěžit. Zkusit můžete smoothie z jahod, banánu a špenátu. Smíchejte hrst čerstvých jahod, jeden banán, hrst špenátu a 200 ml mandlového mléka. Tento nápoj je bohatý na vitamin C, draslík a antioxidanty, které pomáhají udržet vaše tělo hydratované a plné energie.

DOMÁCÍ LIMONÁDY

Domácí limonády jsou skvělým způsobem, jak se vyhnout cukru a umělým přísadám. Zkuste okurkovou limonádu s mátou. Nakrájejte jednu okurku na tenké plátky, přidejte hrst čerstvé máty a šťávu ze dvou citronů do litru vody. Nechte nápoj vychladit v lednici a podávejte s ledem. Tento nápoj je osvěžující a plný elektrolytů.

BYLINNÉ ČAJE

Bylinné čaje jsou skvělou alternativou ke kávě a sladkým nápojům. Vytvořte si ledový zelený čaj s citronem a medem. Uvařte litr zeleného čaje, nechte ho vychladnout a přidejte šťávu ze dvou citronů a lžičku medu. Tento čaj je bohatý na antioxidanty a poskytuje jemné povzbuzení bez kofeinu.



ZDRAVÉ KOMBINACE

Lze kombinovat i různé ingredience pro vytvoření vlastních nápojů. Například smoothie z kokosové vody, ananasu a zázvoru. Smíchejte 200 ml kokosové vody, 150 g čerstvého ananasu a kousek strouhaného zázvoru. Tento nápoj je osvěžující, plný vitaminů a minerálů a má protizánětlivé účinky.