Na co si dát ve stravě pozor, když udeří horko

13.7.2023 - | Fakultní nemocnice u sv. Anny

„Horko je zrádné tím, že často nemáme hlad. Přesto bychom měli dbát na to, abychom neopomíjeli žádnou ze tří makroživin," radí nutriční terapeutka Michaela Slámová. Patří mezi ně sacharidy, které jsou hlavním zdrojem energie pro organismus a obsahují je například obiloviny, brambory nebo luštěniny. Dále to jsou bílkoviny, které najdeme v mase a mléčných výrobcích, ale také v potravinách rostlinného původu, například tofu, tempehu a luštěninách. Do třetice by ve vyváženém pokrmu neměly chybět tuky. „Tuky mají termoregulační funkci, podílí se na vstřebávání vitamínů a slouží jako zásobárna energie v organismu," vysvětluje Slámová, proč jsou pro tělo nepostradatelné. Jejich zdrojem může být sádlo, máslo, rostlinné oleje nebo třeba ořechy.

Pozor na saláty

Neodmyslitelnou součást letní stravy představuje osvěžující zelenina, která je v této sezónně dobře dostupná. „Zelenina je důležitým zdrojem vlákniny, vitamínů a minerálních látek a její denní příjem by se měl pohybovat v rozmezí 400–500 g," doporučuje nutriční terapeutka Šárka Lindovská. Právě při přípravě zeleninových salátů však lidé často chybují a opomíjí pokrm nutričně vyvážit. „Pokud si pod salátem představíme pouze zeleninu a zálivku, tak ho za nutričně vyvážený určitě považovat nemůžeme. Základní pravidlo zní: zelenina + bílkoviny + sacharidy + tuky," zdůrazňuje terapeutka. Zeleninu je tak vhodné doplnit sýrem/kuřecím masem/vejcem (bílkoviny), pečivem/kuskusem/těstovinami (sacharidy) a zálivkou z olivového oleje a balsamicového octa (tuky).

Když přijde čas na grilování

Ke grilování nutriční terapeutky doporučují volit spíše libové druhy masa. „Co se tuku na grilu týká, určitě lidé neudělají chybu, pokud sáhnou po řepkovém oleji. Ten skýtá hned dvě výhody – jednak obsahuje optimální spektrum nenasycených mastných kyselin a jednak má vysoký bod zakouření, takže se nám při vyšších teplotách jen tak nepřepálí," radí Michaela Slámová.

U grilovaného sýru úskalí tkví především v tučnosti a v některých případech také v množství soli. „Obecně u sýrů platí sledovat množství tuků a vybírat light varianty, případně se s někým podělit a zmenšit tak zkonzumovanou porci," doporučuje Lindovská a dodává, že co ubereme na sýru, můžeme nahradit zeleninou z grilu, která je neméně chutná. Chybět by pak ani u pokrmů z grilu neměly sacharidy (pečivo, těstoviny, kuskus), které nutričně doplní celý oběd nebo večeři.

http://www.fnusa.cz/na-co-si-dat-ve-strave-pozor-kdyz-uderi-horko