

# Máte v jídelníčku dostatek ovoce a zeleniny? Správnou úpravou můžete zlepšit chuť i zvýšit vstřebatelnost živin.

9.7.2024 - | Phoenix Communication

## K zelenině přidejte pár kapek oleje

I když s ovocem díky jeho přirozeně sladké chuti nemá většina lidí problém, zkonsumovat dostatek zeleniny bývá výzva – pro dospělé i děti. Někdo má problém s chutí, existují však i lidé, kterým syrová zelenina způsobuje zažívací obtíže. *„V takovém případě ji doporučuji tepelně upravit – dusit, vařit, blanširovat, péct či grilovat. Důležité však je, aby tepelná úprava trvala co nejkratší čas, aby se zachovalo co nejvíc vitamínů. Skvělé jsou i zeleninové kaše nebo nudle, které můžete použít namísto sacharidových příloh,“* radí Ivana Büttner, která pravidelně svým klientům sestavuje individuální jídelníčky podle krevního rozboru a potřeb jejich metabolismu. Takové přílohy jsou vhodné i při bezlepkovém způsobu stravování, redukční dietě, nízkosacharidové, paleo- nebo ketodietě. *„Ať už jíte zeleninu v jakékoliv formě, vždy přidejte aspoň trochu kvalitního, zastudena lisovaného oleje, který zabezpečí vstřebávání v tukách rozpustných vitamínů. Při tepelně upravované zelenině ho nezahřívejte, ale přidejte až na konec do hotového pokrmu,“* radí odbornice.

## U šťáv a smoothie kombinujte

Praktickým a zároveň oblíbeným způsobem, jak zvýšit příjem ovoce a zeleniny, jsou i čerstvé šťávy a smoothie. Ovoce a zeleninu můžete při jejich přípravě i kombinovat, díky čemuž snížíte množství sacharidů a vaše chuťové pohárky to ani nepocítí. Výtečnou šťávu získáte z mrkve, okurky i paprik. Oblíbená je i kombinace červené řepy, řapíkatého celeru a cukrového melounu. Nejšetrnější způsob získání šťávy z ovoce a zeleniny přitom představuje šnekový odšťavňovač, praktickým řešením je též tzv. bluicer, který spojuje odšťavňovač a smoothie mixér v jednom spotřebiči. I pro milovníky „tekutého“ ovoce a zeleniny má odbornice dobrou radu: *„Obzvláště těm, kteří nebyli zvyklí jíst zeleninu prakticky vůbec, doporučujeme začínat pomalu a postupně. Je třeba mít vždy na paměti, jaké reálné množství zeleniny a ovoce se v smoothie nachází a zda byste takovou porci běžně snědli,“* radí Ivana Büttner a dodává: *„Mixováním i odšťavňováním se zrychluje vstřebatelnost obsažených cukrů do krve, což u některých lidí může způsobovat výkyvy glykemie, a tím i návaly hladu. Proto je dobré přidávat do smoothie trochu kvalitního oleje nebo bílkovinu – ve formě tvarohu, jogurtu, ořechů nebo ořechového másla. Ty do jisté míry zpomalí vstřebávání cukru do krve a napomáhají k delšímu pocitu sytosti.“*

## TIP SAGE: Šnekový odšťavňovač

Šnekový odšťavňovač The Big Squeeze zaujme i ty nejnáročnější. Díky nízkým otáčkám je nejen mimořádně tichý, ale nedochází ani k zahřívání jednotlivých ingrediencí. Ve šťávě tak zůstanou zachovány všechny vitamíny. Ať už budete chtít odšťavnit jakékoliv plody, kořeny nebo listy, model Sage SJS700 si s nimi hravě poradí. Vymačká maximální množství čerstvé šťávy s dokonale hladkou texturou. I když jde o šnekový typ odšťavňovače, nemusíte se bát komplikovaného čištění. Údržba je maximálně komfortní – nádobu stačí naplnit vodou a lis spolu s filtrem se propláchnou samy.

*Šnekový odšťavňovač ovoce a zeleniny Sage SJS700, doporučená cena 12 999 Kč.*

## **TIP SAGE: Stolní odšťavňovač a mixér**

Nemůžete se dočkat prvního smoothie nebo šťávy, ale stále vám chybí ten pravý pomocník? Stolní odšťavňovač a mixér SJB815 značky Sage jako jediný na trhu kombinuje tři výrobky v jednom: standardní mixér, smoothie mixér a odšťavňovač. Jedná se tak o všestranný domácí spotřebič pro přípravu zdravých drinků v té nejvyšší možné kvalitě. Je vybavený vakuovým nástavcem, speciálním nožovým systémem Kinetix a intuitivním ovládním. Materiál tritan, ze kterého je přístroj vyrobený, je odolný proti nárazu a poškrábání. Vydrží extrémní zátěž i opakované mytí v myčce. Robustní kovová základna navíc zajišťuje velmi tichý chod bez vibrací.

*Stolní odšťavňovač s mixérem BLUICER SAGE SJB815, doporučená cena 10 999 Kč.*

<https://www.phoenixcom.cz/press/mate-v-jidelnicku-dostatek-ovoce-a-zeleniny-spravnou-upravou-muzete-zlepsit-chut-i-zvysit-vstrebateľnost-zivin>