



Jídelníček pro zdraví
rozcestník zdravého životního stylu



*Průvodce
zdravějším nákupem
všech
věkových kategorií*

www.jidelnicekprozdravi.cz

© Ing. Eva Skubidová

2015

Průvodce zdravějším nákupem

Záměrně jsem tuto příručku nazvala Průvodce *zdravějším* nákupem, protože dnes na vyložené *zdravé* potraviny narazíte spíše výjimečně.

Každá potravina má své výhody a nevýhody a bohužel i ty tělu prospěšné často obsahují zbytky pesticidů nebo jiných chemikálií, hormonů, antibiotik, případně jejich složení neodpovídá tomu, co bychom od konkrétní potraviny očekávali (obsah vitaminů a minerálů je u zeleniny a ovoce sklizené v nezralém stavu výrazně nižší, maso a vajíčka zvířat chovaných velkochovem s omezením přístupu k čerstvé potravě vykazují nadbytečný obsah omega 6 nenasycených mastných kyselin na úkor prospěšnějších omega 3 nenasycených mastných kyselin apod.)

Nicméně každá změna je prospěšná. I malé ozdravení vaší kuchyně může vést k lepšímu zdraví, štíhlejší postavě a načerpání energie pro náročné pracovní dny.

Dovolte mi tedy dát vám několik tipů pro obsah vašeho nákupního košíku, abyste svému tělu prospěli a ukázat, že i tak si můžete pochutnat 😊

Doporučený seznam surovin pro zdravé stravování

1. Sacharidy (pečivo a přílohy)

Žitné pečivo

- ✓ celozrnný žitný chléb s kváskem
- ✓ žitné chleby, rohlíky, dalačánky
- ✓ občas chléb žitno-pšeničný, výjimečně pšenično-žitný

Záměna klasického pšeničného pečiva za pečivo žitné přináší několik výhod. Zaprvé, glykemický index žitné mouky je nižší, hladina krevního cukru bude tedy stabilnější a s tím souvisí nejen omezování vzniku tukových zásob, ale i delší pocit nasycení. Žitná mouka se dále vykazuje vyšším obsahem výživných látek (obsahuje např. draslík, vápník a fosfor – přínos pro zdravý vývoj kostí, železo – pro krvetvorbu, síru, fluor, hořčík na posílení imunity aj.) a obsahuje také více vlákniny než mouka pšeničná.

Celozrnné pečivo

- ✓ lisované chleby z celých zrn
- ✓ celozrnné či grahamové chleby a rohlíky
- ✓ výjimečně celozrnný toastový chléb (obsah celozrnné mouky 30-50%)

Sledujte složení! Občas se pečivo tváří jako celozrnné, ale může být jen obarvené a to karamellem nebo opraženou moukou ☹ Celozrnné výrobky nejsou vhodné pro děti do cca 10 let.



Knackerbroty

- ✓ žitný (s vlákninou)
- ✓ pohankové, ...

Kvůli způsobu zpracování mají knackerbroty (a oblíbené rýžové chlebíky) vysoký glykemický index, a proto příliš častá konzumace není vhodná.

Přílohy s nižším glykemickým indexem

- ✓ bezlepkové přílohy: jáhly, pohanka, amarant, quinoa, rýže natural
- ✓ luštěniny
- ✓ kroupy, celozrnné těstoviny/kuskus, ovesné vločky

Sacharidy s nižším glykemickým indexem budou pro vaše tělo vždy prospěšnější.

Déle vás zasytí, nezvednou příliš hladinu krevního cukru, jsou tedy vhodné při redukci nadbytečných kil a pro prevenci i léčbu cukrovky II. typu.

Přílohy se středním glykemickým indexem

- ✓ vařené brambory (ve slupce)
- ✓ semolinové těstoviny (vařené na skus) /kuskus
- ✓ neslazené cornflakes
- ✓ rýže basmati
- ✓ celozrnné pečivo

Proti občasně konzumaci nelze nic namítat.



Tip: [Bramborový salát se semínky, rukolou a fazolkami](#)

Přílohy s vyšším glykemickým indexem

- x bílá (rozvařená) rýže
- x knedlíky
- x bramborová kaše
- x rozvařené těstoviny
- x pečené brambory a hranolky
- x slazené cornflakes a snídaňové cereálie
- x pufované rýžové chlebíky
- x croissanty, koláče, buchty

Doporučuji opravdu jen výjimečnou konzumaci.

Rychle uvolněná glukóza se přeměňuje na zásobní tukovou tkáň, tyto potraviny neprospívají ani po stránce energetické a zdravotní.

2. Mléčné výrobky

Zakysané mléčné výrobky

- ✓ kefír (acidofilní mléko)
- ✓ bílý jogurt (ideálně zrající v kelímku či skleničce)
- ✓ bílé jogurtové mléko, podmáslí

Obsah mléčného cukru (laktózy) v zakysaných mléčných výrobcích je výrazně snížen, jsou lépe stravitelné a vhodnější při intoleranci laktózy. Jezte pouze neslazené produkty, můžete si do nich přidat domácí džem, ovoce nebo trochu medu. Pokud je to možné, kupujte mléčné výrobky nehomogenizované a v bio kvalitě.



Tip: [Svačinka pro děti i maminky](#)

Sýry

- ✓ tvrdé sýry (i ovčí či kozí) s obsahem tuku v sušině max 30%, tvarůžky
- ✓ občas hermelín light nebo mozzarella light (jediné výrobky, které doporučuji jako „light“)

Tavené sýry nejsou vhodné kvůli obsahu fosforu, který odvádí organismus. Lepší volbou jsou sýry typu: gervais, lučina, čerstvý sýr.

- ✓ cottage, tvaroh – konzumujte je v rozumném množství vzhledem k tomu, že obsahují hodně bílkovin - zdraví není příliš prospěšná bílkovina kasein, která zatěžuje ledviny (nedoporučuji tedy podávat malým dětem!)
- ✓ zakysaná smetana, balkánský sýr – kvůli vyššímu obsahu tuku si je občas dopřejte v menším množství

3. Maso a vejce

Libové druhy masa

- ✓ kuřecí a krůtí (bez kůže)
- ✓ jehněčí, králíčí
- ✓ ryby (prospěšnější jsou ty tučné – kapr, štika, losos, makrela– mají více omega 3 nenasycených mastných kyselin)
- ✓ libové vepřové (panenka, kýta, kotleta bez tuku, plec)
- ✓ telecí
- ✓ libové hovězí
- ✓ šunka (obsah masa min 80%)
- ✓ sardinky (pokud je jíte celé i s kostičkami, dopraváte tělu prospěšný vápník)
- ✓ tuňák / losos v konzervě, zavináče



Pokud je to alespoň občas možné, volte maso v bio kvalitě nebo z domácích zdrojů. Ryby jsou vždy vhodnější z volného moře.

Konzervovaný tuňák je často naložen v nevhodných druzích olejů (slunečnicový, sójový), které jsou bohatým zdrojem omega 6 nenasycených mastných kyselin, ale nedostatečným zdrojem prospěšných omega 3 mastných kyselin. Doporučuji proto kupovat raději tuňáka ve vlastní šťávě a smíchat jej s olivovým olejem těsně před použitím.

- ✓ vejce - nemusíte se jim vyhýbat, jen je konzumujte v rozumném množství, v bio kvalitě nebo alespoň z nosnic chovaných v halách, při jejich vyšší nárazové konzumaci omezte žloutky
- ✓ šmakoun - kvalitní bílkovina pouze z vaječného bílku

Na trhu je rovněž výběr různých náhražek masa: tofu, seitan, aj. Osobně jsem vůči nim skeptická. Tofu vyráběné z geneticky modifikované sóji a alternativy masa, jejichž základem je pšeničná bílkovina, za suroviny zdraví prospěšné rozhodně nepovažuji a k pravidelné konzumaci je nedoporučuji.



Tip: [Chilli corn carne](#) (i bez chilli) – skvělý oběd pro celou rodinu

4. Luštěniny

- ✓ čočka, červená čočka (je nejméně nadýmavá), fazole (chuťově zajímavé jsou tzv. černá oka), hrách, cizrna
- ✓ občas fermentované sójové výrobky (tempeh) vyrobené z negeneticky modifikované sóji
- ✓ luštěninové pomazánky

*Luštěniny mají vysoký obsah **vlákniny**, makroživin (jsou bohaté na rostlinné bílkoviny i komplexní sacharidy) a velmi málo tuku. Z minerálních látek obsahují zejména fosfor, draslík, vápník, hořčík a železo. Jejich vstřebatelnost je ale díky fytátům omezena. Vzhledem k tomu, že nejsou ani plnohodnotným zdrojem aminokyselin, je vždy vhodné je kombinovat s jiným zdrojem bílkovin rostlinného původu (např. žitné pečivo, rýže apod.)*



*Luštěniny obsahují oligosacharidy, které jsou nestravitelné a způsobují typické nadýmání. Oligosacharidy jsou rozpustné ve vodě, proto je vhodné luštěniny **před úpravou dlouho máčet ve vodě a tu několikrát vyměnit**. Můžete je rovněž nechat naklíčit nebo přidat k vaření bylinky a koření (hlavně kmín, majoránku a saturejku), které nadýmavost luštěnin podstatně sníží.*

5. Ovoce, zelenina

Při výběru ovoce a zeleniny je vhodné přihlédnout k sezónnosti. Konzumace většího množství tropického ovoce (citrusy, ananas,...) a letní zeleniny v zimním období ochlazuje organismus a vyvádí jej z rovnováhy.

V zimě doporučuji si ze zeleniny spíše uvařit polévku nebo ji podusit a sáhnout po uskladnitelných druzích ovoce (jablka, hrušky) a zeleniny (kořenová zelenina, zelí, cibule), vhodnou volbou je rovněž zelenina mražená.



Tip: [Domácí přesnídávka bez cukru](#)

6. Tuky a oleje

- ✓ za studena lisovaný olivový olej a také lněný

Obsahují omega 3 nenasycené mastné kyseliny prospěšné srdci, nervovému a imunitnímu systému apod.

- ✓ máslo (v malém množství), výjimečně margaríny s nízkým obsahem transmastných kyselin (pozor některé margaríny jich obsahují opravdu hodně a tedy zdraví rozhodně neprospějete)

Pro delší tepelnou úpravu používejte přepuštěné máslo, sádlo (snese vysoké teploty), olivový olej (již mnohé průzkumy dokázaly, že snese vyšší teploty) a pro sladká jídla lze doporučit i kokosový tuk.

- ✓ oříšky a semínka (mandle, vlašské ořechy, dýňová, slunečnicová, chia semínka...) – jen pozor, pokud jste na oříšky alergičtí
- ✓ kvalitní tuky obsahuje také avokádo

*Avokádo nás chrání **před rakovinou a stárnutím buněk**, protože je bohatým přírodním zdrojem vitamínu E. Obsahuje rovněž hodně železa, které je z něj dobře vstřebatelné. Ve stravě by je měli mít pravidelně ti, kteří trpí **anémií, mají vysoký cholesterol a rovněž těhotné ženy.***

7. Něco k mlsání

- ✓ celozrnné sušenky, hořká čokoláda

Volte vždy hořkou čokoládu s obsahem kaka a min 70% a bez přidaného tuku.

Vyšší obsah kaka a zajistí, že v čokoládě bude méně cukru.

Hořká čokoláda nepřispívá k tvorbě zubního kazu a je bohatá na antioxidanty, které pomáhají zpomalovat stárnutí a prospívají srdci, cévám, kůži, imunitnímu systému.

- ✓ hrozinky, plody goji (jsou velmi prospěšné při redukci hmotnosti)
- ✓ výjimečně jogurtové zákusky, koláče z celozrnné mouky a minimem cukru, celozrnné tyčinky, přírodní popcorn
- ✓ cukr používejte výjimečně a pro pečení jej můžete rozmačkaným banánem, sušeným ovocem nebo stévií. Pro studenou kuchyni volte místo cukru med od dobrého včelaře.

Tip: [Banánové lívanečky](#) (bez cukru)



8. Bylinky

petrželka, bazalka, oregano, tymián, rozmarýn, saturejka, šalvěj ...

Bylinky ochutí saláty, polévky, italská jídla.

Snižují vstřebávání karcinogenních látek vznikajících při grilování masa. Bylinky lze použít jako součást marinády s olejem, ve které necháme maso odležet nebo je jemně nasekáme a přidáme do mletého masa, zálivek na saláty apod.



Tip: [Domácí bylinkové hamburgery](#)

Tip na závěr

Zdravé stravování rozhodně nemusí být nuda. Zdravěji připravíte českou klasiku i skvělou grilovací party pro vaše hosty. Vždy záleží na šikovnosti a fantazii kuchaře.

Jídelníček pro zdraví vám přináší recepty na zdravá a chutná jídla, můžete se kdykoli inspirovat a recepty si generovat dle vašich potřeb.

Na své si přijdou lidé redukující hmotnost, celiatici, diabetici, nezapomínám ani na děti a vegetariány.

Nezbývá mi, než vám popřát dobrou chuť nad talířem zdravého jídla☺

- Eva Skubidová –