

3. lekce

Výživová pyramida

Výbornou pomůckou pro to, abychom si ujasnili co a kolik jíst, je výživová pyramida. Názorně tu vidíte, které potraviny jsou nejvhodnější a které méně vhodné, které bychom měli jíst často a které méně často.



Tenhle obrázek se mi líbí, protože je na něm skutečně názorně ukázáno, jaké jsou priority ve zdravém jídelníčku. Má jen jednu malou chybu – ve druhém poschodí pyramidy vidíte **krabičku s tavenými sýry**. **Tak tomu se prosím raději vyhněte**. Tavený sýr ve skutečnosti není sýr, ale obohacený tuk. Bílkovin obsahuje málo, zato hodně tuku a někdy i škrobů. (Při nákupu si čtěte etikety).

Výživová pyramida názorně ukazuje, jakých potravin byste měli mít ve svém jídelníčku nejvíce a které jíst jen výjimečně.

Na základně pyramidy vidíte zeleninu a ovoce. Zelenina by měla skutečně tvořit největší objem sněženého jídla. Denně sníst 5 porcí zeleniny z 5 různých druhů, to je základ zdravého jídelníčku.

**5 chutí, 5 vůní, 5 barev
To je recept na zdraví.**

Jak je velká porce zeleniny? Podívejte se na svou dlaň. Množství zeleniny, které se vám vejde do dlaně je jedna porce. Pokud zeleninu nakrájíte, pak by měla naplnit obě vaše spojené dlaně.

Zeleninu je dobré jíst syrovou i tepelně upravenou. Vaření na páře, krátké osmahnutí na troše kvalitního oleje nebo dušení jsou optimální tepelné úpravy zeleniny. Pokud zeleninu takto upravíte, naruší se vláknina, která jinak může bránit využití některých látek. Jen zeleninu nepřevařujte, to byste to zdravé v zelenině opravdu zničili.

Vhodná úprava zeleniny je tak blanšírování. Je to jednoduchá úprava zeleniny, která vám zabere jen málo času, zelenině zachová chuť a barvu a tím dá vašemu organismu možnost využít maximum živin, které v zelenině jsou.

Zeleninu dejte do hrnce s vařící vodou, nechte projít varem a pak rychle scedte a vhodte do mísy s ledovou vodou. Zelenina se šokově zchladí a zachová si více živin.

Zelenina dodá objem, takže se dříve zasytíte. Dodá také vlákninu a tolik potřebné živiny. Protože obsahuje velice málo kalorií, nemusíte se omezovat v množství, které sníte. **Velkou část přílohy, nebo dokonce celou přílohu, můžete nahradit dušenou zeleninou.** Budete sytí, sníte méně kalorií a získáte živiny. Aby vám zelenina chutnala, upravujte ji v různých kombinacích a s kořením.

Ovoce a zelenina jsou zdrojem vlákniny a biologicky aktivních látek, které naše tělo nezbytně potřebuje. Obsahují enzymy, vitamíny, minerály a další biologicky aktivní látky, které nazýváme fytonutrienty.



Jaké množství zeleniny a ovoce sníte denně?

Sníte denně 5 porcí zeleniny? A je to 5 druhů, nebo méně?

■ Úkol pro dnešní den

Obohaťte svůj dnešní jídelníček o jednu porci zeleniny navíc a každý den přidávejte, až se dostanete na požadovaných 5 porcí zeleniny denně.

Recept pro dnešní den

Celer je výtečná zelenina. Obsahuje obrovské množství důležitých látek. V lidovém léčitelství se používal proti dně, revmatismu a artritidě. Navíc se o něm říká, že podporuje mužnost. Jenže lidé většinou nevědí, jak ho připravit, aby chutnal. Vyzkoušejte tento recept. Může to být rychlá večeře nebo svačina.



Zapečený celer

Potřebujete:

- 150 g celeru
- Cibuli
- 60 g strouhaného sýra
- Olivový olej
- Sůl, pepř, koriandr, tymián

Příprava:

Na pánev s nepřilnavým povrchem dejte malou lžičku olivového oleje a osmahněte na něm cibulku. Celer nakrájejte na plátky nebo hranolky a přidejte k cibulce. Osolte, přidejte koření a podlijte lžící vody. Nechte dusit pod pokličkou asi 10 min. Pak pokličku odklopte a zbytek vody nechte odpařit. Posypejte strouhaným sýrem, opět přiklopte pokličku a nechte sýr roztát.

Poznámky