

9.1 Výživové okénko - pestrost

Pokud si čtete tuto brožurku postupně, pravděpodobně už máte jídelníček, který by mohl být označen za zdravý. Obsahuje jídla skládající se z bílkovin, komplexních sacharidů, menšího množství tuku a ovoce se zeleninou. Ale je váš jídelníček opravdu pestrý?

Opakování stejných jídel může být pohodlné, protože víte, že jsou zdravé a jejich příprava je snadná. **Ale pokud jíte stále totéž, může vašemu tělu začít něco chybět.** Každá potravina má jiné složení a přináší do vašeho těla jiné živiny. Proto je důležité jídla obměňovat a zkoušet nové druhy potravin.

Zde je několik tipů, jak obohatit váš jídelníček:

- **Luštěniny:** Čočka, hrách, fazole, cizrna a sója jsou skvělým zdrojem bílkovin a vlákniny. Zkuste je zařadit alespoň jednou týdně. Nemusí to být jen klasická čočka na kyselo, můžete vyzkoušet třeba fazolovou polévku nebo přidat pečenou cizrnu do salátu. Luštěninové pomazánky jsou také výborné, hodí se nejen na chléb, ale i na tortillu či pita chléb.
- **Zelenina a ovoce:** Odhodlejte se vyzkoušet i méně běžné druhy. V sezóně můžete zkusit exotické ovoce jako mučenku, mango nebo populární avokádo. Mrkev, celer a petržel nejsou jen do polévek – pečená zelenina s jogurtovým dipem je výborná večeře. A co třeba červená řepa? Pomazánka z červené řepy, s tvarohem a česnekem, může být lahodným zpestřením.
- **Ryby:** Ryby by se v jídelníčku měly objevit alespoň dvakrát týdně. Nevadí, když to nebudou vždy čerstvé ryby – i konzervované ryby mají své místo. Dětem můžete ryby „zamaskovat“ do pomazánek nebo placiček.
- **Mléčné výrobky:** Nebudte závislí jen na mléku a bílém jogurtu. Vyzkoušejte kefir, jogurt řeckého typu, skyr, tvaroh nebo si vyrobte domácí čerstvý sýr. A co sýry? Eidam 30 % není jedinou možností, zkuste i jiné varianty, jako jsou čerstvé sýry s nižším obsahem tuku, mozzarella light nebo olomoucké tvarůžky (pozor na vyšší obsah soli).
- **Maso:** Kromě kuřecího, hovězího a vepřového zkuste krůtí nebo králičí maso, které obsahuje méně tuku. Nebojte se ani vnitřností, které obsahují důležité živiny, jako je železo. Maso nemusí být na talíři denně, ale párkrát do týdne by se mělo objevit.
- **Přílohy:** Kromě těstovin, rýže a brambor vyzkoušejte například kroupy, bulgur, quinou, celozrnné těstoviny nebo pohanku. Obchod se zdravou výživou vám může nabídnout spoustu dalších zajímavých alternativ.
- **Vločky:** Nejsou jen ovesné! Vyzkoušejte špaldové, pohankové, rýžové nebo ječné vločky, a obměňujte si snídani.
- **Pečivo:** Pečivo není špatné, ani při hubnutí. Pokud ho ale jíte k snídani, svačině i večeři, zkuste ho nahradit jinou přílohou. A pokud jde o pečivo, dbejte na pestrost – vyzkoušejte celozrnné, žitné, kváskové nebo pečivo se semínky.

Pestrost lze zvýšit také použitím různých bylinek při dochucování, změnou oleje do salátů (například dýňový místo olivového) nebo použitím různých druhů sladidel. Důležité je, aby byl jídelníček vyvážený a pestrý, protože každá potravina má svůj význam. Vždy záleží na množství a frekvenci konzumace.

Potraviny a jejich vhodnost

Potraviny	Vhodné	Méně vhodné
Pečivo	Celozrnné, kváskové, večerní chléb, Kornspitz, tortilly (celozrnné)	Pečivo z bílé mouky, sladké pečivo (buchty, koláče), smažené (koblihy, donuty), sušenky, zákusky
Přílohy	Brambory, bulgur, kuskus, quinoa, rýže, těstoviny, pohanka	Smažené hranolky, krokety, knedlíky
Zelenina	Všechny druhy čerstvé a mražené zeleniny	Nakládaná zelenina v oleji (pro vysokou energetickou hodnotu)
Ovoce	Všechny druhy čerstvého ovoce, lyofilizované ovoce	Doslazované sušené ovoce, smažené banány
Mléko a mléčné výrobky	Polotučné a nízkotučné výrobky (jogurt, tvaroh, skyr, cottage, mozzarella light, ricotta)	Vysokotučné výrobky, smetanové sýry, plnotučné sýry (cheddar, parmazán, plísňové sýry)
Maso	Libové maso (kuřecí, krůtí, vepřová panenka, hovězí zadní, králičí)	Tučné maso (krkovice, kuřecí křidélka s kůží), vepřové vnitřnosti, mleté směsi
Masné výrobky	Šunky s obsahem masa nad 95 %	Salámy, párky, klobásy, tlačěnka, paštiky, jitrnice, slanina
Ryby	Čerstvé a mražené ryby a mořské plody	Ryby naložené v oleji
Tuky	Rostlinné oleje (řepkový, olivový, slunečnicový), margaríny (Flora, Rama), čerstvé máslo	Sádlo, kokosový tuk, palmový olej