



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 25. 3. 2024 | Mgr. Jitka Laštovičková

Nakopněte se shotem! Pořádnou dávkou energie pro zdraví a vitalitu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nakopnete-se-shotem!-Poradnou-davkou-energie-pro-zdravi-a-vitalitu__s10010x20773.html

Možná už jste v obchodech malé lahvičky s různobarevným obsahem a nápisem SHOT zaznamenali. Pokud ale vaší pozornosti dosud unikaly, pojďme se na ně společně podívat. O čem je vlastně řeč? Nejčastěji se jedná o různé druhy ovocné či zeleninové šťávy, mohou být ale i fermentované nebo obohacené o vitamíny či minerální látky. A protože po zimě většinou potřebujeme trochu povzbudit a doplnit novou energií, proč to nezkusit právě tímto „životabudičem“?



Výraz shot se obvykle používá pro malý alkoholický nápoj – česky bychom řekli panák. My se ale dnes zaměříme na ty nealkoholické, které obsahují ovocné či zeleninové šťávy a jsou případně obohacené o další zajímavé suroviny, a dodají nám tak pořádnou **dávku energie, vitamínů** a případně **dalších látek na**

podporu naší imunity. Kvalitní zdravý panák by neměl obsahovat konzervační látky, ani umělá barviva či sladidla, protože je zkrátka vůbec nepotřebuje. Přirozená sladká chuť ovocné šťávy nebo ovocného pyréné je zcela dostačující, ovoce nebo také zelenina dodají nápoji navíc i lákavou barvu.

Na trhu se dnes setkáme s celou řadou těchto produktů, některé výrobky mohou mít BIO certifikaci – suroviny použité pro jejich výrobu tak pocházejí z ekologické zemědělské produkce.

Dva takové shoty najdete i v nabídce prodejen a v online shopu dm. Jedná se o [dmBio 7denní shot zázvor & kurkuma](#) a [dmBio 7denní shot zázvor & jablko](#). V jedné lahvi se skrývá 7denní kúra, tedy 40ml dávka energie na každý den v týdnu, bohatá na vitamín C.



- Shoty mají za úkol **probrat a povzbudit naše tělo, ale i mysl.** Oceníme

je tak hlavně teď na jaře (případně na podzim), kdy podpoří naši vitalitu a obranyschopnost, která dostala v zimním období pořádně zabrat.

Na složení záleží

Pokud shot obsahuje pouze šťávu, obsah vlákniny v něm bude minimální. Najdeme-li ve složení i pyré, bude to s vlákninou už o něco lepší, přesto se v množství vlákniny celému ovoci zcela vyrovnat nemůže. Bílkovin i tuků obsahují tyto nápoje také minimum, nejedná-li se o shot, jehož základ tvoří mléko či jogurt. Můžete se setkat s výrobky, které jsou obohaceny také o některé vitamíny či stopové prvky – například vitamín C, E nebo zinek. Pokud je výrobek tepelně ošetřený a neobsahuje přidaný vitamín C, může být jeho přirozený obsah v ovocné šťávě nižší, kvůli jeho termolabilitě.

Na trhu najdeme také shoty, které jsou fermentované. Prochází tradičním procesem kvašení s pomocí bakteriálních kultur. Pokud bakterie zůstávají aktivní i ve finálním výrobku, funguje pak shot také jako [probiotikum](#). Proces kvašení snižuje obsah cukru a naopak se při něm tvoří látky, které podporují prostředí ve střevech příznivé pro přátelské bakterie.

Od zázvoru po rakytník

Shoty mohou být také zajímavou cestou, jak vyzkoušet nové chutě v malém množství – bez rizika plýtvání, pokud vás chuť nezaujme. Spirulina, aronie, acerola, [kurkuma](#), zázvor a řada jiných – pro někoho jsou to naprosto běžné suroviny, pro jiného jsou stále poměrně exotické. Tak proč si nezpestřit výběr a nevyzkoušet různé varianty? Pokud jste v průběhu zimy svůj příjem zeleniny a ovoce trochu šidili, jaro je skvělým obdobím pro změnu. Svého favorita si najde určitě každý.



- **Zázvor** s sebou přináší zajímavou lehce štiplavou chuť, zároveň pomáhá proti nevolnosti a podporuje trávení.
- **Aronie a rakytník** mají chuť lehce natrpklou, ale dodají tělu řadu

antioxidantů, vitamínů a minerálních látek.

- **Acerola** je tropická třešeň, která se pyšní obzvlášť vysokou zásobou vitamínu C. Její antioxidační účinky navíc pomáhají chránit tělo před oxidačním stresem.
- **Kurkuma** dodává shotům sytou oranžovou barvu, má antioxidační a protizánětlivé účinky, doporučuje se také pro podporu trávení.
- Častou součástí shotů bývá i některý druh koření – nejčastěji se můžete setkat s **chilli, pepřem či skořicí**. Pikantní a výrazné koření povzbudí krevní oběh a má i protizánětlivé účinky.
- **Spirulina** je řasa, která má krásně zelenou barvu, je bohatá na obsah bílkovin, železa i beta-karotenu.

Dostupné jsou rovněž shoty obsahující **guaranu** – ty obsahují kofein, který je na povzbuzení skvělý, ale takové nápoje nejsou vhodné pro malé děti nebo pro těhotné a kojící ženy, které by měly příjem kofeinu omezit.

Na ex nebo do čaje

Co je důležité si uvědomit, je fakt, že ovocná šťáva či pyrė nám dodá rychlou energii, ale nezasytí nás, nebo alespoň ne na dlouho. Vnímejte tak shot založený na ovocné šťávě **jako součást doporučených denních porcí ovoce**, kdy bude záležet také na jeho velikosti. A pokud hledáte varianty pro

ranní start nebo povzbuzení během dne než obvyklou kávu či čaj, mohla by to pro vás být vhodná volba. Shot se doporučuje vypít „na ex“ jako panák, právě proto, aby nás „nakopl“. Pokud to pro vás ale bude příjemnější varianta, můžete si ho klidně přimíchat do smoothie nebo naředit horkou vodou a vypít jako čaj.

Ideální na cesty

I když se jedná o skvělý „nakopávač“ energie, nečekejte, že jedna malá lahvička vyřeší všechny nedostatky vašeho jídelníčku. Nespoléhejte také na plány detoxikace s pomocí přípravků dostupných ve formě shotů. O detoxikaci se naprosto dostatečně starají 24/7 vaše ledviny a játra. Ale jako každodenní dávka energie a některých vitamínů, případně pokud chcete jídelníček odlehčit, mohou být shoty skvělým řešením. A hodit se budou i na cestách, kdy nemáte vhodné podmínky či čas nachystat si s sebou čerstvé ovoce a zeleninu.

Tento článek vznikl ve spolupráci s dm.



Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com; produktové foto Pavla Vomastková

[dm drogerie markt](#) [energie](#) [imunita](#) [jarní očista](#) [nápoje](#) [ovoce](#) [podpora imunity](#)
[zdravé nápoje v bio kvalitě](#) [zelenina](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz