



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Flexitariánství](#) 16. 10. 2020 | Mgr. Lucie Kašparová, Dis

Co je zdravé, je i drahé - a další nepravdy o výživě

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Co-je-zdrave,-je-i-drahe---a-dalsi-nepravdy-o-vyzive__s20142x19662.html

Základní potraviny nejsou drahé. Paradoxně možná zjistíte, že vhodnějším výběrem potravin lze naopak ušetřit. Chce to správnou inspiraci a vědět, co ze základních surovin připravit. Vařit ve větším množství a zamrazovat se jistě časově vyplatí.



Mýtus: Co je zdravé, to je drahé



Přemýšlíte o tom, že byste se rádi začali lépe stravovat? Ze všech stran slyšíte, že k cukrovce, vysokému tlaku a obezitě přispívá špatná skladba jídelníčku a nevalná životospráva? Když ovšem zamíříte do potravin se zdravou výživou, ihned vás motivace pozměnit jídelníček

přejde, protože máte pocit, že na všechny ty speciální a „zdravé“ potraviny potřebujete minimálně další brigádu.

Omyl. Není potřeba přecházet z extrému do extrému. Základní potraviny, které dodávají tělu potřebné makronutrienty a přitom nezatěžují organismus přemírou energie, nevhodných nasycených kyselin a jednoduchých cukrů nejsou drahé. Paradoxně přitom možná zjistíte, že **vhodnějším výběrem potravin lze naopak ušetřit:**

- místo kupovaných limonád zařadte obyčejnou vodu z kohoutku
- místo tučných majonézových salátů si připravte domácí tvarohovou pomazánku

- místo polotovarů zařadte základní suroviny jako jsou luštěniny, pohanka, kuskus, ...

Mýtus: Jíst zdravě je časově náročné



Máte pocit, že je nad vaše síly dennodenně vymýšlet, co uvařit? Stále vám přijde jednodušší skočit si o polední pauze do fast foodu nebo do lahůdek? V první řadě je nejdůležitější **připomenout si motivaci**, proč vlastně chcete jíst lépe.

[Chcete se cítit lépe](#), nebýt neustále nafouklí? Lékař vám diagnostikoval hraniční hladinu glykémie, máte náběh na vysoký krevní tlak nebo se již léčíte s obezitou? To je přeci obrovská motivace pro změnu životního stylu.

Chce to správnou inspiraci a vědět, co ze základních surovin připravit. Taký se jednoznačně vyplatí připravovat jídlo ve větším množství - na více dní

dopředu, pro ostatní členy rodiny či do mrazáku.

Tipy na rychlá a jednoduchá jídla:

- těstovinový salát s tuňákem ve vlastní šťávě a zeleninou – čas přípravy: 8 minut vaření těstovin, během toho stihnete nakrájet zeleninu a smíchat s tuňákem
- obložený celozrnný sendvič s Cottage sýrem a zeleninou – čas přípravy: 10 minut i s opláchnutím a nakrájením zeleniny
- tortila s kuřecím masem a zeleninou – čas přípravy: nakrájení a restování masa 20 minut, během toho stihnete ohřát tortillu, nakrájet zeleninu i připravit lehký jogurtový dip

Mýtus: Zdravé jídlo není chuťově dobré



Přijdou vám **luštěniny chuťově nevýrazné?**

Zkoušeli jste neochucené mléčné výrobky ve snaze snížit konzumaci přidaných cukrů, ale není to ono?

Lidem, kteří jsou celoživotně zvyklí na tučnější stravu nebo na vyšší konzumaci potravin bohatých na aditiva skutečně může připadat chuť základních surovin nevýrazná. Ale neznamená to, že by tyto potraviny byly chuťově špatné.

Je to především o zvyku. Je přeci tolik prostředků, jak chuť povýšit a zvýraznit, aniž bychom museli používat například více soli a koledovali si tak o vyšší krevní tlak. Čeho tedy využít pro zvýraznění chuti?

- [požívejte čerstvé bylinky](#) - do salátů, dipů, k masu
- místo přeslazených jogurtů, vyzkoušejte bílý jogurt nebo Skyr s čerstvým ovocem
- sušené koření (nikoliv kořenící směsi) je výbornou volbou do luštěninových

Zdraví není zadarmo

Úprava jídelníčku a životosprávy samozřejmě není samospásná a v řadě civilizačních onemocnění je především **potřeba následovat doporučení lékaře** stran nastavené terapie a užívat předepsanou medikaci.

- Je však prokázáno, že správná životospráva zahrnující **vyvážený jídelníček včetně pravidelné pohybové aktivity** přispívá k prevenci řady onemocnění a zlepšuje prognózu již diagnostikovaných potíží od diabetu, přes vysoký krevní tlak až po obezitu.

Je ovšem potřeba uvědomit si, že změny vyžadují alespoň minimální úsilí, dostatečnou motivaci a vůli držet se stanoveného postupu i přesto, že výsledky nejsou okamžité. Stravovací návyky máme většinou **zakořeněné od dětství** a jejich změna vyžaduje alespoň ze začátku více plánování a přemýšlení, abychom neupadli zpět do zajetých nesprávných stereotypů.