

35 GRAMŮ VLÁKNINY JE DENNÍ MINIMUM. VĚTŠINA Z NÁS ZVLÁDNE SOTVA POLOVINU.

- ▶ JAK DOSTAT VLÁKNINU NA TALÍŘ
- ▶ OSM NEJ POTRAVIN
- ▶ DVOUTÝDENNÍ PROGRAM S RECEPTY
- ▶ VÝSLEDEK: ZA 2 TÝDNY 2 KILA DOLE!

NAŠE EXPERTKA



Ing. Ivana Jungová

nutriční terapeutka

DIETA BEZ HLADU

VLÁKNINA zařídí ploché břicho, upraví zažívání

Dostatek vlákniny v jídelníčku je nejlepším předpokladem pro delší život. **Ozdravuje totiž trávicí trakt a pomáhá tělu, aby se snáz zbavilo odpadních látek a naopak lépe přijalo důležité živiny.** A díky tomu začne lépe fungovat i všechno ostatní. Pročtěte si zásady a zkuste dvoutýdenní vlákninový program, který jsme připravili s odbornicí Ivanou Jungovou ze studia Yogata. Ze všeho nejdřív zmizí únava, návaly hladu a s nimi i přebytečná kila. O důvod víc dát si dnes k večeri čočku. **LENKA LYSONKOVÁ**

Vláknina v těle pracuje jako pilný údržbář. Čistí stěnu střev, povzbuzuje peristaltiku a zodpovídá za to, že se natrávené jídlo bude ve střevech pohybovat jenom nezbytně nutnou dobu. Kdo má dostatek vlákniny, obvykle nebojuje s nadbytkem kil ani zažívacími problémy. A také ho věčně nehoní mlsná, protože vláknina snižuje glykemický index potravin a zároveň v těle bobtná, takže se člověk na dlouho cítí příjemně sytý. Lékaři i odborníci na výživu se navíc shodují,

že dostatek vlákniny v jídelníčku funguje jako nejlepší prevence rakoviny tlustého střeva. „Ale zamezuje i rozvoji cukrovky, cévních onemocnění, dny, žlučkových poruch nebo zvýšené hladiny cholesterolu,“ říká nutriční terapeutka Ivana Jungová z pražského studia Yogata. Jenže málokdo má podle ní vlákniny v jídelníčku dostatek. Doporučená denní dávka je 35 gramů, ale většina z nás do sebe dostane sotva polovinu, z čehož vyplývá, že zažívání správně klope opravdu jen málokdo. Přitom obvykle stačí zařadit do jídelníčku poctivé porce ovoce, zeleniny a celozrnných výrobků. Pro tělo je to rozhodně lepší, než dohánět nedostatek vlákniny rozpustnými tabletami, které narozdíl od vyváženého jídelníčku nepřinesou tělu žádné vitaminy, minerály nebo enzymy. Vlákninu ale přidávejte opatrně a postupně, aby tělo mělo šanci zvyknout si.

čistí jako kartáč. Tím střeva ozdravuje, podporuje peristaltiku a urychluje metabolismus. Rozpustná vláknina zase bobtná ve vodě, takže způsobuje, že se dříve budete cítit najedení a celkově toho sníte méně. Nabobtnalá vláknina navíc zpomaluje vyprazdňování žaludku a vstřebávání sacharidů a tuků do krve, díky čemuž nehrozí prudké kolísání hladiny cukru v krvi. V jídelníčku lidem většinou víc chybí ta nerozpustná, což nejlíp vyřeší chroupání semínek. Aby mohla vláknina plnit v těle svoji funkci, potřebuje dostatek tekutin. Jinak by způsobila zácpu. Vodu pijte v průběhu celého dne, nejlépe každou hodinu jednu sklenici. Dát si můžete i bylinkové čaje nebo čerstvě vymačkané zeleninové a ovocné šťávy. „To, že pijete dostatečně, poznáte jednoduše tak, že nemáte žádný problém se stolicí,“ říká nutriční terapeutka Ivana Jungová.

Kousejte a kousejte

Zvlášť potraviny bohaté na nerozpustnou vlákninu, jako jsou třeba ořechy a semena, vyžadují důkladné zpracování. Totéž se týká i ovoce a zeleniny, respektive hlavně jejich hůře stravitelných slupek. Důkladné kousání vyvolá větší produkci slin, čímž tělu celý trávicí proces usnadníte. ■

Foto: Profimedia.cz

VAŘTE ZDRAVĚ S YOGATOU

Jáhly, pohanka, kuzu nebo amarant? V pražském studiu Yogata vás naučí, jak zařadit netradiční, ale velmi výživné a zdravé potraviny do každodenního vaření. Pod vedením nutriční terapeutky zjistíte, jak vařit zdravá, lehká, dobře stravitelná, a hlavně chutná jídla plná vlákniny. Více informací najdete na webových stránkách www.jidloprozdravi.cz/kurzy-vareni. Kurzy probíhají na pražském Albertově.

PĚT ZPŮSOBŮ jak dostat na talíř více vlákniny

Dvakrát týdně zařadte luštěniny a ke každému jídlu přidejte kousek čerstvé zeleniny. **Experimentujte v kuchyni s obilninami a bílou mouku vyměňte za celozrnnou.** To je nejsnazší způsob, jak tělu dodat tolik vlákniny, kolik potřebuje. LENKA LYSOŇKOVÁ



Zeleninu ke každému jídlu

Je totiž výborným zdrojem rozpustné i nerozpustné vlákniny. Zasytí vás a zároveň díky ní do těla dostanete i pořádnou porci vitamínů a minerálů. A to všechno s minimem kalorií. Nejlepší je čerstvá zelenina ve formě přílohy nebo salátu, protože si narozdíl od té tepelně upravené uchová všechny prospěšné látky. Na množství vlákniny ale tepelná úprava vliv nemá, takže vařenou, dušenou, nebo pečenou zeleninu rozhodně neztracujte. Máte-li sklon k nadýmání je pro vás tepelně upravená zelenina dokonce lepší variantou, protože si s ní trávicí trakt poradí snáze. „Až si tělo na tepelně upravenou zeleninu zvykne, můžete ji pak pomalu zkusit nahrazovat syrovou“, radí nutriční terapeutka Ivana Jungová ze studia Yogata. Denně byste měli sníst alespoň

400 gramů zeleniny, porce zeleniny by při tom měla být minimálně 100 gramů. Jinak tělo nemá šanci poznat rozdíl. Mezi největší vlákninové šampiony patří brokolice, kapusta, mrkev, květák, celer nebo ředkvičky, vlákninu ale najdete i v bramborách nebo lilku.

Ovoce místo dezertu

Ovoce je stejně kvalitním zdrojem vlákniny jako zelenina, pozor si u něj ale musíte dávat na cukry, které mohou zamávat s vaším energetickým příjmem. Proto byste ho celkově měli sníst méně než zeleniny, ideální jsou dvě porce denně. Dejte si ho místo dezertu nebo svačiny a tam, kde je to možné, ho jezte i se slupkou a semeny. Ty totiž samy o sobě obsahují velké množství nerozpustné vlákniny. Nejvíce vlákniny obsahují hrušky, jablka, maliny, rybíz,

angrešt nebo ananas. Kromě čerstvého ovoce se počítá i to sušené – nejvíce vlákniny mají sušené švestky, meruňky a fíky. Vybírejte si ty neprosolené, které mívají v obchodech se zdravou výživou. Čas od času můžete zařadit i sladkou ovocnou večeri. Je to sice trochu nezvyklé, ale Ivana Jungová si tuto variantu pochvaluje. „Zažívání je potřeba na noc uklidnit a právě tak sacharidy v ovoci působí. Zasytí, ale zároveň ne

na dlouhou dobu, za dvě hodiny jsou ze žaludku pryč – kdežto bílkoviny tam leží dlouho.“ Zdůrazňuje ale, že ne každému tento režim bude vyhovovat. Důležité jsou tři zásady. Nesníst sladkého ovoce příliš velké množství, dbát pokud možno na sezonní výběr (tedy jídelniček takto upravit pouze v létě či na podzim, kdy máte k dispozici opravdu čerstvé kousky) a dobré je ovoce tepelně upravit.

Holdujte celým zrnům

Při zpracování totiž narozdíl od těch rafinovaných nepřicházejí o své nejcennější a na vlákninu nejbohatší součásti – slupku a klíček. Rafinované výrobky, tedy hlavně bílá mouka a pečivo, s vlákninou nemají nic moc společného a ze všeho nejvíce jdou na tloušťku. „Bílou mouku proto z jídelničky pokud možno vyřadte. Platí to i pro sladké pečivo, knedlíky, nebo noky,“ upozorňuje Ivana Jungová. Naopak přidejte celozrnné výrobky a kvalitní obilniny. Obsahují velké množství vlákniny, mají nízký glykemický index a opravdu na dlouho vás zasytí. Navíc jsou výborným zpestřením jídelničky. Zkuste neloupanou rýži, ovesné nebo špalďové vločky, bulgur, pohanku, jáhly nebo třeba quinou, které dřív bývaly běžnou součástí jídelničky. Snadno z nich uvaříte zdravou a zajímavou přílohu, hlavní jídlo nebo dezert. Výborně se hodí i jako zavařka do polévky. Máte-li citlivý trávení, zavádějte celozrnné potraviny do jídelničky postupně, ať má tělo čas si zvyknout.

Luštěniny dvakrát týdně

Pouhých sto gramů čočky pokryje více než třetinu doporučené denní dávky vlákniny. A podobně jsou na tom i další druhy luštěnin. Vlákninou jsou doslova nabité. Kromě toho jsou bohaté i na bíl-

koviny, železo a hořčík a obsahují minimum tuku. Fazole, hrách, čočka, sóju nebo cizrnu do jídelničky zařadte alespoň dvakrát týdně. Uvařit z nich můžete hlavní jídlo nebo vydatnou polévku, chutné jsou i v lehkém salátu. Výbornou inspiraci na zpracování luštěnin najdete ve východních kuchyních – určité zkuste cizrnový nebo hrachový falafel, hummus nebo čočkové kari, v redakci jsme si oblíbili i luštěninové pomazánky. Luštěnin se nemusíte vzdávat ani tehdy, když trpíte nadýmáním. „Začněte s luštěninami, u kterých je riziko nadýmání nižší. Ideální je třeba červená čočka,“ doporučuje nutriční terapeutka. Méně nadýmají i tmavé druhy fazolí, naopak s bílými počkejte, než si tělo na luštěniny trochu zvykne. Riziko nadýmání snížíte i pomocí koření. Paprika nebo kari stimuluji tvorbu trávicích sekretů a činnost střev. Problémy s nadýmáním můžete obejít i tak, že luštěniny necháte naklíčit. V každém případě si ale ze začátku dopřávejte jen malé porce, které postupně zvyšujte.

Chroupejte semínka a ořechy

Ořechy a semínka sice obsahují velké množství energie, ale vaší postavě neuškodí. Naopak. Pokud to s jejich množstvím nepřehnete (optimálních je 30 gramů denně, tedy zhruba hrstička), dodají tělu velké množství vlákniny, hlavně té nerozpustné. Absolutním rekordmanem jsou lněná semínka, která obsahují dokonce větší množství vlákniny než luštěniny. Velké množství vlákniny obsahují i buráky. Semínka a ořechy se výborně hodí do salátů, ale i jako rychlá svačina mezi hlavními jídly, která vám pomůže udržet hladinu krevního cukru pod kontrolou. Podmínkou ovšem je, že je budete jíst nesolené.

Nechte to vyklíčit



Ing. Ivana Jungová
nutriční terapeutka
„Čerstvé klíčky jsou plné vlákniny a oživí každé jídlo.“

- Čerstvě vyklíčená semena pomáhají zrychlovat metabolismus, čistí organismus a zlepšují imunitu. Kromě vlákniny jsou nabitá i řadou zdraví prospěšných bioaktivních látek, jako jsou vitamíny a enzymy, které vznikají během klíčení. Tělo je navíc stráví lépe než semena v suchém stavu.
- Čerstvá naklíčená semena můžete mít doma celý rok. A skoro zadarmo. Ke klíčení jsou potřeba jen semena, cedník a miska s vodou. Zkusit to můžete s cizrnou, mungo fazolemi, pšenicí, piskavicí modrou, čočkou nebo třeba hrachem.
- Vybraný druh opláchněte a namočte do studené vody nejméně na 12 hodin. Pak vodu slijte a semena vyklopte do cedníku. Cedník postavte nad misku s vodou (nesmí se dotýkat hladiny), přikryjte vlhkou utěrkou a postavte na teplé místo.
- Semena dvakrát denně propláchněte studenou vodou. Po třech dnech se do nich můžete pustit. Naklíčené výhonky skladujte v uzavřené misce v lednici, dvakrát denně je propláchněte. Skladovat se dají až tři dny.

VLÁKNINOVÁ HITPARÁDA Osm nej potravin pro váš jídelniček



Neloupaná rýže

Díky malým zrnům škrobu a nepřítomnosti lepku je výborně stravitelná. Ve 100 g neloupané rýže najdete 3,2 g vlákniny.



Brokolice

Je výborným zdrojem hořčiku i vlákniny. Pomáhá ozdravovat střeva a zlepšovat trávení. Sto gramů brokolice ukrývá 2,6 g vlákniny.



Čočka

Čočka obsahuje velké množství bílkovin, takže vás na dlouho zasytí. Se svými 10,6 g vlákniny na 100 g patří k vlákninovým rekordmanům.



Sušené švestky

Díky obsahu látky sorbitol společně zprůchodňují trávicí trakt a ulevují od zácpy. Ve 100 g sušených švestek najdete 6 g vlákniny.

Foto: Profimedia.cz, Shutterstock.com



Červený rybíz

Sníží množství cholesterolu v cévách a je výborným zdrojem vitamínu C. Ve 100 g rybizu jsou 4 g vlákniny.



Ovesné vločky

Díky látce beta glukan pomáhají snižovat hladinu cholesterolu. Jsou také dobrým zdrojem bílkovin. Sto gramů vloček má 10 g vlákniny.



Mandle

Obsahují zdravé prospěšné nenasycené mastné kyseliny a také poměrně dost bílkovin. Ve 100 g mandlí najdete 10,9 g vlákniny.



Hruška

Jsou dobře stravitelné a hodí se jako rychlý zdroj energie. Kromě toho čistí střeva a posilují imunitu. Na 100 g hrušky připadá 4,3 g vlákniny.

Svačina: nízkotučný kefír, vlašské ořechy (max. 5 kusů)

Večeře: celozrnná palačinka plněná špenátem a ricottou

Třetí den

Snídaně: opečený chleba s luštěninovou pomazánkou

Nezapomeňte na zeleninu – papriku a černou ředkev – a na zelený čaj s medem.

Svačina: 1/2 zralého manga

Oběd: červená čočka s mrkví a dýní, bílá rýže, salát

Svačina: tyčinka Life Food

Večeře: dýňová polévka

Dýni oloupejte a pokrájejte, dejte na plech, zakápněte olejem, osolte a opepřete a upečte v troubě. Mezitím v hrnci osmahněte cibulku, pak přidejte upečenou dýni, zalijte horkým zeleninovým vývarem a povařte. Rozmixujte tyčovým mixérem, dochuťte dýňovým olejem a ozdobte dýňovými semínky.

Čtvrtý den

Snídaně: jogurt (do 3 % tuku), vložky, semínka, zelený čaj nebo káva, med, voda

Svačina: toust se zeleninou

Oběd: cizrna s pórkem a olivami

Přes noc namočte cizrnu (1/2 balíčku). Slijte vodu, přidejte novou, 1 bobkový list a uvařte doméčka. Na pánev kápněte olivový olej (panenský, asi 5 lžíc) a orestujte na něm nakrájený pórek a řapíkatý celer. Trvá to asi 3 minuty. Přidejte 2 lžice sójové omáčky, šťávu z 1/2 citronu a duste další 3 minuty. Pak přilijte rajčatovou šťávu (asi 300 ml) a olivy. Přikryjte pokličkou a nechte ještě chvíli povařit. Nakonec vmíchejte uvařenou a slitou cizrnu a dochuťte solí a pepřem. Nechte ještě 2–5 minut stát pod pokličkou. Podávejte s uvařeným vejcem nebo obilím.

Svačina: 2 hrušky

Večeře: avokádový salát

Pokrájejte římský salát, rajče, avokádo, zakápněte balsamikovým octem a přidejte ovčí sýr.

Pátý den

Snídaně: hroznové víno, tvarohový nákyp, zelený čaj, voda, med
Budete potřebovat 3 vaječné žloutky, 60 g másla,

100 g sirupu (rýžového, pšeničného nebo medu), 1/2 lžičky strouhaného čerstvého zázvoru, špetku soli, 60 g kukuřičné polenty (nebo pšeničné celozrnné mouky), 500 g tvarohu, 1/2 lžičky kakaa a rozinky. Vše smíchejte a vyšlehejte, potom přidejte ušlehaný sníh ze 3 bílků. Směs dejte do formy (dortová, pekáček) a pokladte sezonním ovocem (švestky, jablka, hrušky). Pečte v mírně vyhřáté troubě asi 30–50 minut, dokud není povrch nákypu růžový.

Svačina: mrkvový salát s ananášem

Oběd: pečená ryba (makrela nebo jiná), brambory, pórek na kyselo

Nakrájený pórek dejte na pánev, podlijte trochou vody, přidejte lžici sójové omáčky a nechte chvíli podusit. Když je pórek měkký, dochuťte ho citronovou šťávou. Pórek můžete posypat řasou dulse (koupíte v prodejnách se zdravou výživou) ve formě vloček, lépe se díky ní do těla vstřebá železo. Dochuťte panenským olejem (sezamový, z vlašských ořechů, řepkový nebo slunečnicový).

Svačina: černý a červený rybíz, ostružiny, med

Večeře: polévka s quinoou, pohan-kou, kapustou a tofu

Šestý den

Snídaně: ovoce, jogurt, vložky, rozinky, zelený čaj, med, voda

Svačina: jablko, dýňová semínka

Oběd: pohankové rizoto s houbami a zeleninou

RECEPT NA ŠESTÝ DEN



Pohankové rizoto s houbami a zeleninou

- hrnek sušených hub, předem namočených
- 1 lžička mletého kmínu ■ olivový olej
- 2 cibule ■ 1 stroužek česneku ■ 0,5 menšího celeru nakrájeného na kostičky ■ mrkev
- sůl ■ 300 g rýže basmati ■ 100 g pohanky
- 1 l vody nebo silného zeleninového vývaru

Svačina: 1/2 mozzarely, rajče, pár kapek olivového oleje

Večeře: polévka z rajčat a červené řepy, toust

Pokrájenou cibuli orestujte do změknutí, přidejte 3 stroužky česneku a ještě chvíli smažte, česnek ale nesmí zhnědnout. Přidejte jednu malou oloupanou a nakrájenou červenou řepu a ještě chvíli opečte. Po 2 minutách vsypte 500 g nakrájených oloupaných rajčat, osolte, promíchejte a duste pod pokličkou asi 10 minut. Můžete přilít vodu. Po odstavení z ohně přidejte pepř a rozmixujte. Dochuťte bazalkou, olivovým olejem a na talíři posypte sýrem. Pro zjemnění můžeme přidat zakysanou smetanu, pak ale vynechte olivový olej.

Sedmý den

Snídaně: toust s vejcem, vodnice, římský salát, klíčená semínka, zelený čaj, voda, med

Svačina: jogurt, lískové oříšky (max. 5 kusů)

Oběd: quinoa s bramborem, pečené kuře, rajčatový salát s mandlemi

Svačina: malý zeleninový salát s dýňovými semínky

Večeře: zapečená jablka s tahini

Jablka rozkrojte na půl, vydlabejte uprostřed a dejte do pekáčku důlky vzhůru. Ty naplňte sezamovou pastou tahini a navrh přidejte lžičku oblíbené marmelády. Vložte do trouby a pečte, dokud jablka nezměknou. Vynikající večere i svačina.

1 Namočte houby do trochy mléka nebo vody. V hrnci rozehejete olivový olej a orestujte na něm cibuli, česnek a zeleninu. Osolte a přidejte kmín. Nemáte-li zeleninový vývar, soli dejte více. Přidejte propláchnutou rýži a pohanku a chvíli restujte společně se zeleninou. Stále míchejte, aby se směs nepřipálila. Nakonec přidejte vroucí vodu nebo vývar, sušené houby a vše pořádně promíchejte.

2 Plamen stáhněte na minimum a vařte pod pokličkou a bez míchání 12–20 minut. Pak odstavte z ohně a nechte ještě chvíli stát.

3 Na závěr můžete dochuť olivovým olejem, čerstvými bylinkami nebo kouskem másla, případně opraženými kešu oříšky.