

RADY - PORADY

Rychlý přehled důležitých složek naší potravy



Sacharidy - jsou cukry obsažené v potravě. Dělíme je na jednoduché (rychlé) a na komplexní (složitě). Sacharidy dodávají tělu energii. Komplexní uvolňují energii pozvolna, proto jsou prospěšnější. Ze stravy nevynechávat. Při sportu dodáváme sacharidy jednoduché ve formě ovoce, ovesné tyčinky, kvalitní čokolády. Pokud jezdíte na kole, mějte při sobě nějakou dobrůtku.

Sacharidy jednoduché - jsou obsaženy v ovoci a cukrovinkách. Konzumace ovoce se doporučuje dopoledne (asi 200 g), cukrovinky typu Tatranka, Kofila, Lentilky nekonzumujeme nebo zcela výjimečně. Doporučuji domácí buchtu (víte, co jíte). Zařadit do svého jídelníčku můžete sušenky BeBe dobré ráno, EMCO. Komerční cukrovinky nedoporučuji, protože obsahují ztužené tuky a ty jsou zdraví škodlivé.

Sacharidy komplexní - jsou obsaženy v obilovinách (rýže, pohanka, jáhly, kroupy, bulgur, kuskus, quiona), luštěninách (čočka, hrách, fazole, cizrna), celozrnném pečivu, celozrnných těstovinách, bramborách, zelenině, semínkách.

POMĚR:

SACHARIDY JEDNODUCHÉ: SACHARIDY KOM-

PLEXNÍ 10:90 %

Tuky - rozdělujeme na rostlinné a živočišné.

Rostlinné (nenasycené mastné kyseliny) - zdrojem jsou olivy, slunečnice, řepka, lněné semínko, sezam, dýně, avokádo, pro nás je dobrý řepkový olej (kvalitní). Lněný olej se používá pouze za studena, nesmí se teplem zpracovat. Tento olej obsahuje důležité látky prospěšné pro náš mozek a CNS.

Živočišné (nasycené mastné kyseliny) - zdrojem je maso, uzeniny, sádlo, lůj, máslo, palmový a kokosový tuk. Živočišné tuky jsou zdraví škodlivé, zvyšují hladinu cholesterolu, krevní tlak a jsou těžce stravitelné. Konzumujeme co nejméně. Výjimku tvoří rybí tuk. Je velmi důležitý pro vývoj mozku a centrální nervovou soustavu, obsahuje omega 3 a omega 6 mastné kyseliny.

Tuky jsou ve stravě důležité. Proto je nevyřazujeme, ale upřednostňujeme tuky rostlinné. RAMA a margaríny - kapitola sama pro sebe. Vyrábí se z mléka, oleje a přídatných látek. S konzumací nepřehánět, ale z jídelníčku se nemusí vyřadit. Já osobně upřednostňuji máslo v malém množství.

POMĚR:

TUKY ROSTLINNÉ: TUKY ŽIVOČIŠNÉ 50:50 %

Bílkoviny - dělíme na rostlinné (neplnohodnotné) a živočišné (plnohodnotné)

Rostlinné - zdrojem jsou obiloviny, luštěniny, ovoce, zelenina. **Živočišné** - zdrojem je maso, vejce, ryby, mléko a mléčné výrobky.

POMĚR:

ROSTLINNÉ : ŽIVOČIŠNÉ 50:50 %

Bílkoviny jsou důležité při stavbě těla, pro svaly. Jsou součástí každé živé buňky v těle.

Ing. Renata Balíková

ZNOJEMSKÝ TÝDENÍK
 2/2017
 Pondělí 9. ledna
 15 Kč
 www.znoj-tyden.cz