

Nejlepší letní dieta

Léto pozitivně ovlivňuje nejen naši náladu, ale často i naše výživová rozhodnutí. Využijte prázdninové měsíce k pochopení toho, jak lépe přistupovat k hubnutí, relaxu i sami k sobě.

N Na rady a doporučení, v čem nám může období letních měsíců pomoci, a také na to, jak se vyhnout zbytečným přešlapům ve stravování, jsme se zeptali nutriční poradkyně a psycholožky Zuzany Douchové.

Je léto dobrým obdobím pro změnu životního stylu?

Léto má výhodu v tom, že se nám díky teplému počasí přirozeně snižuje chuť na těžké a tučné pokrmy a naopak preferujeme osvěžující, lehké a ochlazující potraviny. Delší slunečné dny nás také více lákají jít ven a k aktivnímu pohybu. Navíc díky zvolnění a častějšímu odpočinku máme přirozeně i více energie na pohyb a zdravější jídelníček, než když jsme ve stresu a vyčerpaní. V tu chvíli máme naopak sklon doplňovat chybějící energii velmi kalorickými jídly a na pohyb nemáme ani pomyšlení. Z tohoto pohledu je léto pro změnu životního stylu a hubnutí příležitostí.

Jak naše tělo reaguje na zvolnění v podobě dovolené nebo prázdnin?

Je potřeba si uvědomit, že zvolnění je důležitou součástí prevence stresu, přejídání a různých psychosomatických potíží. Únava a stres jsou hlavními faktory, které negativně ovlivňují nejen

naše mentální a fyzické zdraví, ale také náš jídelníček. Čím hůře se cítíme, tím těžší je pro nás dodržovat zdravý životní styl. Je však důležité počítat o sebe celý rok, fyzický i mentální odpočinek zařazovat pravidelně a především si ho dovolit! Nutkání stále něco dělat, výčítky z odpočívání, neustálé myšlenky na práci i na dovolené – to jsou již příznaky dlouhodobého vyčerpání a nepodporujícího vztahu k sobě. Stejně je to se stravováním. Pokud se po celý zbytek roku omezujeme nebo jíme nepravidelně, o to více se může na dovolené spustit opačný extrém, kdy máme potřebu se přejídat a doplňovat si všechno to, co po zbytek roku nemáme.

Jste autorkou e-booku 10 pravidel chronické diety? Jaké jsou Největší mýty o hubnutí. Který z bodů je typický pro letní měsíce? Držení nesmyslných diet, striktní omezování se v jídle před plavkovou sezónou a strach ze zakázaných potravin. Diety a hladování jsou pro tělo jen další zátěž, na kterou v konečném důsledku reagujeme přejídáním, a tedy přibíráním na váze. Strach z určitých potravin nás sice může provázet po celý rok, ale v létě je kolem nás víc lákadel v podobě zmrzlín, zákusků, alkoholu a grilovaných dobrot. Jestli si rozdělujeme jídlo

na „povolené“ (nebo „zdravé“, „dietní“) a na „zakázané“ („nezdravé“, „po čem se thoustne“), nejenže se trápíme výčítkami po snědění zakázaného, ale o to více po něm toužíme. Neexistuje totiž zdravé a nezdravé jídlo – je jen zdravé a nezdravé množství. Proto je důležité do vyváženého jídelníčku zakomponovat i „zakázané“ potraviny a učit se je jíst s mírou a bez výčitek.

Teď si hlavně ženy připravují k obědu či večeři saláty. Ty sice na první pohled vypadají zdravě, nemůžou být ale někdy neškodným důvodem vznášejících kílů? Ano, máte pravdu. I ze salátů se může stát kalorická a tučná bomba přidáním tučné zálivky, majonézy či dresinka. Nebo může jít o naprosto nevyvážený pokrm s chybějícími živinami, po kterém máme ještě větší hlad a chuť sáhnout po nezdravých dobrotách. Když jíme salát jako doplněk k hlavnímu jídlu, stačí zeleninu pokapat kvalitním rostlinným olejem. Když jej však máme jako hlavní jídlo, samotný salát nestačí. Je důležité přidat zdroj bílkoviny (libové maso, rybu, luštěniny, tofu či sýr) a doplnit salát celozrnným pečivem nebo obilninou (kuskus, těstoviny, bulgur). Zdravé tuky zastoupí kvalitní olej nebo semínka či ořechy.

VĚDĚLI JSTE, ŽE?

- Studené polévky, jako je gazpacho či okurková polévka, patří mezi oblíbené nízkokalorické pokrmy. Výzkumy prokázaly, že když jíme začnete oběd či večeři, sníte mnohem méně jídla.
- Po sportovním výkonu vsadte na kokosovou vodu, citronovou šťávu nebo podmáslí. Jde o přirozeně ochlazující nápoje, kterými rychle doplníte ztracené tekutiny.
- V létě je dobrým pomocníkem také tvaroh, jenž je prospěšný pro naše trávení, zvyšuje počet přásečkových bakterií ve střevě a též posiluje imunitu.
- Abyste předešli dehydrataci, zvyšte příjem zeleniny, která má vysoký obsah vody a je snadno stravitelná, jde o okurky, salát, mrkev, špenát či řepu.
- Smaženým a sůžkým jídlům se radši vyhněte. Dlouho trvá, než je tělo zpracuje, a jejich trávení také vyžaduje hodně vody. Kofeínové pouzaviny navíc zvyšují tělesné teplo.



Správná šestka

- 1 TRESNĚ**
Průměrně 100 g třesnek obsahuje 100 kcal. Jsou bohaté na vitamín C a kyseliny, které pomáhají zlepšovat trávení a snižují hladinu cholesterolu.
- 2 MELOUN**
Vodní meloun obsahuje až 92% vody a tak přirozeně chladí tělo před dehydratací. Dodá tělu vitamíny, minerály a díky své sladké chuti vám pomůže udržet si dobrou náladu – a přitom nepřibírá.
- 3 MALINY**
Mají nízký počet kalorií a jsou skvělým zdrojem vlákniny (jedna šálka malin – 8 gramů, jež navozuje pocit sytosti a pomáhá s hubnutím. Obsahují i borůvku, který zlepšuje kvalitu vlasů a pokožky.

4 BAKČATA
Patří mezi nejoblíbenější přírodní zdroje lykopenu, jež chrání pokožku před spálením, a jsou i prevencí proti vráskám a rakovině. Nejvíce lykopenu najdete v sušených rajčatech.

5 BORŮVKY
Výzkum z Nového Zélandu prokázal, že antioxidanty obsažené v borůvkách pomáhají odstraňovat svlekovou špinu tím, že vyčísí volné radikály, které svleky produkují během cvičení.

6 MANGO
Přes 100 kcal má pouze 130 kalorií, pytlí se vysokým obsahem vlákniny a dodává tělu draslík a vitamín A a C. Ale už zvolně samotné ovoce, nebo si pochutnáte na šťávě, zabráníte úpalu a únavě z tepla.

