

Obiloviny

Obiloviny dělíme na lepkové (pšenice, žito, oves, ječmen aj.) a bezlepkové (kukuřice, rýže, pohanka, proso, amarant aj.). Lepkové obilniny jsou náročněji stravitelné, na druhou stranu lepek dodává pečivu žádoucí vlastnosti pro zpracování. Obiloviny je možné konzumovat v jejich základní podobě jako celá zrna, nejčastěji se však dále zpracovávají na mouky či vločky. Obiloviny jsou hlavním zdrojem sacharidů, rostlinných bílkovin, vlákniny, obsahují ale také důležité mikroživiny. V čím základnější podobě obiloviny konzumujeme, tím jsou bohatší na prospěšné živiny. Z hlediska pestré stravy bychom měli zařazovat lepkové i bezlepkové varianty.

Zajímavost:

Luštěniny

Luštěniny obsahují bílkoviny, sacharidy, vlákninu, mikroživiny. Luštěniny je možné konzumovat v jejich základní podobě, ale také klíčené či fermentované (kvašené). Přestože luštěniny obsahují antinutriční látky, které komplikují proces trávení, není důvod se jim vyhýbat. Ba naopak, pravidelná a častá konzumace je z hlediska našeho zdraví žádoucí a tělo si na jejich trávení zvykne. Nadýmavost luštěnin je možné snížit, pokud luštěniny správně připravujeme – namáčení, dlouhé vaření, doplnění o vhodné koření atd.

Zajímavost:

Zelenina

Zelenina dodává člověku obrovské množství živin, a přitom má nízkou energetickou hodnotu, protože je složena ze 75 – 95% z vody. Zbývající procenta zastupují zejména vláknina, mikroživiny a sacharidy. Na rozdíl od ostatních potravin se v konzumaci zeleniny nemusíme omezovat, avšak myslíme na pestrost. Obecně se ve výživě doporučuje jíst okolo čtyř porcí zeleniny denně.

Zajímavost:

Ovoce

Ovoce je složeno převážně z vody a sacharidů a dodává člověku obrovské množství živin. Abychom jich získali co nejvíc, je vhodné dávat přednost pestré škále ovoce, ideálně sezónního a lokálního. Z makroživin je ovoce nabitě sacharidy, neměli bychom se ho proto přejídat. Jeden až dva kusy denně člověku prospějí.

Zajímavost:

Ořechy a semínka

Ořechy a semínka jsou bohatým zdrojem živin i energie. Skládají se převážně z tuků a bílkovin, mikroživin, minima vody a sacharidů. V přirozené formě jsou ořechy a semena nepražená, nesolená, neslazená a často také neloupaná. Jedná se o hůře stravitelnou skupinu potravin, avšak pokud je konzumujeme pravidelně a řádně je upravíme (pražení na sucho, máčení), výskyt možných problémů se minimalizuje. Zastoupení živin je u ořechů a semínek natolik výhodné, že je vhodná jejich každodenní konzumace.

Zajímavost:



Houby

Houby jsou specifickou rostlinnou potravinou. Patří mezi nízkoenergetické potraviny, jsou tvořeny převážně vodou. Mají poměrně velké zastoupení rostlinných bílkovin. Jejich konzumace je vhodná zejména díky vysokému podílu vlákniny. Z hlediska mikroživin nejsou houby bohatým zdrojem, ale na rozdíl od ostatních rostlin obsahují jako jediné vitamín D. Houby je nutné dobře tepelně upravovat, aby je tělo dokázalo dobře strávit.

Zajímavost:

Mléko a mléčné výrobky

I přesto, že je mléko tvořeno z přibližně 87 % vodou, patří díky svým výživovým vlastnostem do potravin. Z celé škály mléčných výrobků jsou pro konzumaci nejvhodnější ty, které jsou fermentované (kysané). Nelze doporučit jeden mléčný kysaný výrobek jako nejlepší z této kategorie potravin, protože podle druhu mléka (kravské, kozí, ovčí...), úpravy vstupních surovin, použité mikrobiální kultury (bakterie pro kvašení) a způsobu výroby lze vyrobit výrobky s různým složením, vzhledem i chutí. V rámci pestré stravy není dobré se mléčnými výrobky přejídat. Mléčné výrobky obsahují vápník, ale aby ho mohlo tělo využít, je třeba zajistit dostatek vitamínu D.

Zajímavost:

Ryby

Ryby a maso jsou nejbohatším zdrojem bílkovin, železa a vitamínu B12. Ryby mohou být téměř bez tuku (pstruh) nebo bohaté na prospěšné tuky (losos, tuňák). Všechny ryby jsou velmi bohaté na důležité vitamíny a minerály, zejména pak jód. Dbejme na kvalitní zdroj, protože množství živin v rybách chovaných nevhodným způsobem je oproti rybám z volného odlovu nižší. Ryba by měla být do jídelníčku zařazována alespoň 2x týdně, avšak pozor, přednost bychom měli dát rybě čerstvé.

Zajímavost:

Maso

Maso dělíme na červené (vepřové, hovězí, zvěřina atd.) a bílé (kuře králík, krůta atd.). Maso je nejbohatším zdrojem bílkovin, železa a vitamínu B12. Červené maso je často tučnější a hůře stravitelné než maso bílé. Jeho konzumace by proto měla být oproti bílému masu nižší. Bílé maso je méně tučné a lépe stravitelné. Velmi prospěšné jsou pro člověka vývary, protože obsahují mnoho minerálních látek z masa, a přitom jsou dobře stravitelné. Vyhnout bychom se měli konzumaci uzenin a masa z konzerv. Pokud už dostaneme chuť na šunku, pak je třeba volit tu nejkvalitnější, kde je obsah masa nad 90%.

Zajímavost:

Vejce

Vajíčka mají vysoký podíl bílkovin v bílku, vysoký podíl prospěšných tuků ve žloutku a celou řadu vitamínů (E, D, A, B12), minerálů (draslík, fosfor, železo) a dalších mikroživin. Vzhledem k jejich složení představují určitou zátěž na trávení, a proto je není vhodné kombinovat s dalšími hůře stravitelnými potravinami, jako je maso nebo luštěniny. Nejčastěji se u nás jedí vajíčka slepičí, oblíbenou ale získávají i vajíčka křepelčí. Aby nám vejce prospívala, je třeba je dobře skladovat, dobře upravovat a dbát na kvalitu zdroje.

Zajímavost:



Sůl

Sůl (chlorid sodný) je velmi potřebná pro zajištění fungování mnoha procesů v těle. Sodík zajišťuje kvalitní přenos nervových vzruchů, činnost svalů, reguluje krevní tlak. Chlór pomáhá při trávení potravy. Tím, že se sůl přidává do mnoha průmyslově upravených výrobků, konzumuje jí člověk ve skryté formě v průměru 3 x víc (15 g), než je doporučená denní dávka (5 g). V takovém případě dostávají zabrat například ledviny, zvyšuje se nám krevní tlak, vznikají otoky, žaludeční vředy atd.

Zajímavost:

Voda – pitný režim

Protože z nás denně odchází přirozeným detoxikačním procesem těla až 1,5 l vody, musíme ji tělu opětovně dodávat. Nejlepší pro zdraví je čistá voda. Voda obsahuje celé spektrum mikroživin, zejména vápník a hořčík. Pozor na všechny nápoje, které obsahují cukr, sladidla, barviva a aroma. Podle Světové zdravotnické organizace patří slazené nápoje k jednomu z nejdůležitějších faktorů ovlivňujících vznik obezity. V Česku je voda přísně kontrolována a veškerá voda, která teče z kohoutků na veřejných místech i v domácnostech, musí být pitná.

Zajímavost:

