

ŤAHÁK - PITNÝ REŽIM V LETE

Mgr. Michal Pataky, FMSC, PN1

VŠETCI VIEME, ŽE PITNÝ REŽIM JE VEĽMI DÔLEŽITÝ NAJMA V LETE. NA TO, ABY STE SI NEPOKAZILI SVOJU FORMU ALEBO ABY STE SCHUDLI VYUŽITE NASLEDUJÚCE RÝCHLE RADY A TIPY VO FORME ŤAHÁKU.

VODA

- klasika, ktorou väčšinou nič nepokazíte. Neobsahuje kalórie a nachádza sa v každej bunke tela. Mala by tvoriť základ pitného režimu.

VODA SO SOĽOU ALEBO ELEKTROLYTMI

- ak nemáte k dispozícii minerálku alebo nechcete balené vody, odporúčam kúpiť si elektrolyty v prášku, ktoré jednoducho nasypete do vody. Kľúčové najmä pri športe v lete. Na spoločenské akcie je lepšia minerálka.

RADLERY

- hlavne nealko verzie, sladené stéviou. Napríklad Zlatý bažant Cool (iba príchut' grapefruit cca 2-3g cukru) alebo Birell Malina (Limitovaná edícia cca 3-4g cukru). Vždy sledujte obsah cukru, ak máte tú možnosť.

NEALKO PIVO

- obsahuje menej cukrov ako bežné pívá (vyhovorte sa, že musíte šoférovať). Optimálne max. 500 ml.

STRIK

- ak máte radi víno odporúčam riediť minimálne 1:1 s vodou/minerálkou. Dajte si skôr biele víno.

ĽAHKÉ ŠUMIVÉ VÍNO

- vyberajte s nižším obsahom alkoholu, príležitostne ako prípitok, ideálne 1-2dcl.

MIEŠANÉ DRINKY

- obsahujú veľa alkoholu a často aj cukru alebo rôzne sirupy, či príchute, určite vynechajte a nahradte niečím iným zo zoznamu vyššie. Prípadne nesladené "virgin" verzie.

VÍNA

- hlavne ťažké červené vína vynechajte alebo si dajte fakt maximálne 1-2 dcl.

KOLOVÉ NÁPOJE

- okrem vysokého obsahu cukrov obsahujú aj kofeín, ktorý najmä v poobedných hodinách neprospieva spánku. Pozor aj na bezcukrové verzie, najmä poobede a večer. Ak si chcete dať colu, tak môžete bez cukrov (ak ste ochotní prijať umelé sladidlá).

MINERÁLNE VODY

- obašujú tzv. elektrolyty, čo sú minerály s elektrickým nábojom. Dopĺňanie minerálov je dôležité najmä v lete. Hyponatremia (nedostatok sodíka) je nebezpečná taktisto ako dehydratácia. Sodíka v minerálkach sa nemusíte báť. Kľúčové je striedať rôzne druhy vôd.

MINERÁLNE VODY

- do minerálky alebo vody pridajte šťavu z ovocia. Výhodou je, že voda dostane nejakú chuť a navyše prijmete aj trochu vitamínov a antioxidantov. Môžete (nemusíte) ju veľmi jemne osladiť medom alebo xylitolom, či pridať štipku soli. Inšpiratívne tipy:

- Voda/minerálka s citrónom alebo limetkou
- Voda/minerálka s pomarančom
- Voda/minerálka s melónom
- Voda/minerálka s mäťou/medovkou
- Voda/minerálka s uhorkou a limetkou
- Voda/minerálka s černicami alebo ríbezľami
- Voda/minerálka s malinami alebo jahodami

PIVO

- v menšom množstve a s nižším obsahom alkoholu. Maximálne 10 stupňové verzie. Nie ťažké pívá 12 a viac stupňov.

SMOOTHIE

- vynechať, alebo ich mať jedine ako náhradu jedla. Odporúčam do nich pridať orechy, semiačka alebo proteínový prášok.

OVOCNÉ DŽÚSY

- majú veľmi vysoký obsah cukrov, aj viac ako kolové nápoje, môžu dokonca dehydrovať podobne ako alkohol

ŤAHÁK - LETNÉ JEDLÁ

Mgr. Michal Pataky, FMSC, PN1

LETO MÁ JEDNU NEVÝHODU A TOU JE VYSOKÁ DOSTUPNOSŤ VEĽKÉHO MNOŽSTVA JEDLA, ALE NAJMÄ NAŠA NEPOZORNOSŤ POČAS TOHO AKO SI "UŽÍVAME" LETO A DOVOLENKY. AK MÔŽETE, NEVYBERAJTE ALL INCLUSIVE DOVOLENKY, KDE NA VÁS ČÍHAJÚ NEZDRAVÉ MAŠKRTY CELÝ DEŇ.

KURACIE PRSIA

- vysoký obsah bielkovín, nízky obsah tukov a málo tuku. Ideálne mäso ak nechcete priberať. Odporúčam, aby tvorilo základ vašich letných pokrmov. Ideálne k zelenine

ŠALÁTY

- pripravujte hlavne čerstvé s trochou panenského olivového, prípadne čerstvé bylinky a soľ. Nič viac nepotrebuje do šalátov pridávať a poslúžia ako skvelá príloha k syrom, či mäsu.

RYBY

- čerstvá ryba je na grile veľmi rýchlo spravená. Sladkovodné ryby sú ľahko stráviteľné a majú nízky obsah tuku. Predstavuje veľmi dobrý zdroj bielkovín, ku ktorému stačí zelenina, prípadne grilovaný zemiak, koreniny a trochu citrónu. Na leto ideálne

ZELENINA

- mala by tvoriť základ vašich jedál. Vždy dajte na tanier najprv ju. Využiť môžete rôzne druhy šalátov, či grilovanú. Na leto asi najideálnejšie spôsoby prípravy. Pri grilovanej pozor, aby nebola prepálená a čierna. Grilujte radšej miernejšie.

HOVÄDZIE MÄSO NA STEAK

- hovädzie mäso predstavuje kvalitný zdroj plnohodnotných bielkovín. Použite hlavne mäso na steaky, ktoré je najkvalitnejšie. Ľahko ogrilujte, osolte, okoreňte a nič viac mu ani netreba. Ideálne k zelenine

ČISTÉ BRAVČOVÉ MÄSO

- bravčové mäso vo forme panenky, krkovičky, či karé je ešte relatívne fajn aj na leto. Pokiaľ je mäso čerstvé

ZEMIAKY

- zemiaky sa dajú konzumovať viac-menej celý rok. V lete ideálne grilované alebo pečené v pahrebe. Stačí ich trochu osoliť a máte prílohu vhodnú najmä k rybám, či kuraciemu mäsu. Menej ich pridávajte k syrom alebo hovädziemu.

MLETÉ HOVÄDZIE MÄSO

- má vyšší obsah tukov, čo však vôbec nevadí. Dajte si pomlieť čerstvé mäso, prípadne skombinujte s bravčovým a môžete si pripraviť grilované burgre.

ÚDENINY A KLOBÁSY

- spracované mäso predstavuje jeden z tých horších zdrojov bielkovín, nakoľko často obsahuje konzervanty a rôzne iné látky, ktoré naše telo ani nepotrebuje. Snažte sa ich jesť minimálne len ako drobnú chuťovku.

GRILL PÁRKY A GRILL KLOBÁSY

- neodporúčam vo veľkej miere konzumovať, často obsahujú rôzne zmesi korenín, či prísad a aróm.

OLEJOVÉ ŠALÁTY SO SYROM

- mnoho zálievok obsahujú repkový alebo slnečnicový olej a ak k tomu pridáte ešte olivy a syr, tak už máte energeticky nabité jedlo, navyše s nevhodnými tukmi z týchto olejov. Šaláty so syrmí môžete, ale skôr ako samostatné jedlo.

SYRY NA GRILOVANIE

- Syry vo všeobecnosti majú vysoký obsah bielkovín, ale aj tukov. Pokiaľ to s nimi nepreženiete a nedáte si k nim veľa príloh vo forme pečiva a chlebu, ale len zeleninu, tak sú ešte v poriadku. Použiť môžete oštiepok, či haloumi a podobné syry.

BRYNDZA

- rýdzo letná potravina, ktorá je najlepšie dostupná práve od jari do jesene. Jej výhodou je, že obsahuje probiotické kultúry, ktoré prospievajú tráveniu. Môžete konzumovať pravidelne a pridávať aj do šalátov.

ŠPEKÁČKY

- občas v obchode natrafíte na relatívne čisté špekáčky, ale vo všeobecnosti nemajú veľmi dobré zloženie ako väčšina údenín. Radšej vynechajte aj kvôli vysokému obsahu tukov

DOPREDU PRIPRAVENÉ MÄSÁ V PÁCE

- cukor, farbivá, konzervanty, či rôzne arómy, to všetko sa nachádza v už pripravených mäsových pochúťkach. Pác si spravte radšej doma z oleja a korenín, kde viete čo používate.