

„Nezdravá“ jídla, kterým byste měli dát šanci

Některé potraviny mají špatnou pověst. A přitom úplně nezaslouženě!

Povídá se o nich, jak škodí našemu zdraví i postavě,
ale ve skutečnosti bychom se jich vzdávat neměli.

Které mezi ně patří?

Vejce

Co se o nich říká: Obsahují cholesterol a způsobují srdečních onemocnění.

Jaká je skutečnost: Vajíčka si naopak zaslouží jedno z čestných míst na našem jídelníčku – obsahují spoustu důležitých živin (nenasycené tuky, vitaminy D, A, B12), kvalitní proteiny a umí nás zasytit nadlouho. Kromě toho rozhodně neobsahují tolik cholesterolu, aby nás mohla jakkoli ohrozit (navíc vysoká hladina cholesterolu v krvi je způsobena spíše nevhodnými kombinacemi tuků, které spořádáme).

Brambory

Co se o nich říká: Kvůli té spoustě škrobu se z nich tloustne.

Jaká je skutečnost: Upřímně, samy o sobě brambory nejsou nijak velkým nepřítelem pro naši postavu. Pokud z nich ovšem naděláte smažené hranolky, bramboráky nebo kaši se spoustou smetany, pak po nich jistě přiberete. Ale ne kvůli sacharidům, které tato plodina obsahuje, ale kvůli stylu úpravy a spoustě tuku. Ve skutečnosti jsou brambory úžasný zdroj sacharidů (a ty potřebuje ve stravě každý z nás), navíc jsou nízkokalorické a obsahují spoustu antioxidantů, draslík a vlákninu.

Sýry

Co se o nich říká: Jdou na tloušťku.

Jaká je skutečnost: Ano, sýry obsahují tuky a také sodík, který nám ve velkém množství opravdu neprospívá. Ale také jsou jedním z hlavních zdrojů vitamínu D a vápníku. Takže není dobré se sýrů úplně vzdávat. Jestliže si hlídáte hmotnost, sahejte po méně tučných druzích, případně po „light“ verzích.

Mražená zelenina

Co se o ní říká: Obsahuje mnohem méně živin než čerstvá.

Jaká je skutečnost: Pokud je zelenina zamražená úplně čerstvá, o žádné významné živiny nepřijde! Zmražení je naopak skvělý způsob, jak je uchovat. A tak získáte důležité vitamíny, minerály, ale i vlákninu, která zasytí i bez spousty kalorií. A skvělou zeleninu si užijete i mimo sezónu.

Chleba, pečivo

Co se o nich říká: Je mnohem zdravější je ze stravy úplně vyřadit.

Jaká je skutečnost: V dnešní době je takový trend – spousta lidí vyhlásila doma na pečivo embargo. Jenže to by se mělo týkat jen pečiva z bílé mouky, toho celozrnného vůbec ne. Jak už jsme říkali, i sacharidy jsou pro náš organismus velmi důležité a pečivo (celozrnné) je jejich skvělým zdrojem. Kromě toho obsahuje i vitamíny skupiny B, kvalitní vlákninu a důležité minerály.

Čokoláda

Co se o ní říká: Tloustne se po ní, je plná tuku, cukru a zvyšuje cholesterol.

Jaká je skutečnost: Pokud mluvíme o skutečné čokoládě (nikoli všech těch náhražkách, čokoládových pochoutkách či výrobcích z čokolády), tedy té hořké, kvalitní, s vysokým obsahem kaka, pak je opak pravdou. Taková čokoláda naopak cholesterol v našem těle snižuje, dokáže snížit i krevní tlak a je napěchovaná nejrůznějšími antioxidanty. Ano, pokud jí sníte hodně, ztloustnete po ní. Ale to už pak není tak docela chyba čokolády, že...