Vaříme ze zdravých tuků



Snažíte se žít zdravěji a chcete také shodit pár kilo před letním vystavováním se v plavkách? Cítíte těžkost po jídle, máte pocit zavodnění a chcete svůj jídelníček trošku více vyvážit? Pokud se hodláte zbavit přebytečných tuků, rozhodně to neznamená, že byste tuky jako takové měli ze své stravy vyřadit nebo je ve velkém omezovat.

Není tuk jako tuk

Jde totiž především o to, jaké tuky vlastně konzumujeme. Ty zdravé jsou pro naše tělo naopak velmi nezbytné a ke správné funkci organismu blahodárně přispívají. Jsou jednou z nejdůležitějších součástí našeho jídelníčku. **Řadí se k nim především omega-3 a omega- 9 mastné kyseliny. Díky svému složení se podílejí na správné činnosti srdce, cév, nervového systému, imunitního systému i pohlavních orgánů.** Jsou také bohatým zdrojem energie a samozřejmě pro naše tělo a hlavně orgány představují tepelný a izolační štít.

Naopak ze své stravy bychom měli vyřadit tuky ztužené, neboli trans-mastné kyseliny. Ty vznikají především průmyslovou úpravou a zahřátím na vysoké teploty. K takovým pak řadíme třeba oblíbené brambůrky, hranolky, sušenky a jiné jim podobné pochutiny.

Věděli jste například, že lidé žijící v oblasti středního moře, např. Španělové či Italové, mají až dvojnásobně nižší úmrtnost z hlediska cévních a srdečních onemocnění? Kromě toho, že žijí obecně v méně stresovém prostředí a do svého jídelníčku zařazují mnohem více čerstvého ovoce a zeleniny, rovněž pravidelně a ve velkém množství využívají na přípravu svých pokrmů vysoce kvalitní olivový olej, a zásobují tak své tělo nenasycenými mastnými kyselinami. Snáze tak předcházejí vzniku nádorových onemocnění a

zpomalují stárnutí.

Jak zařadit zdravé tuky?

Naučte se do svých jídel zařazovat více zdravých tuků. **Najdete je například v olivách a již zmíněném olivovém oleji. Dále také v rybách – losos, makrela, sardinky nebo sleď.**

Rozhodně se také nebojte třeba zvěřiny, ta je výživovými specialisty velmi hojně doporučována i při dietní stravě, především díky vysokému obsahu bílkovin a nízkému podílu nezdravého tuku a cholesterolu.

Zapomínat byste neměli ani na luštěniny, semínka a ořechy.

Několikrát týdně si dopřejte třeba červenou čočku, bílé fazole, do ovesné kaše přidejte čerstvé ovoce a hrst ořechů nebo třeba chia semínek. Vašemu tělu tím velice prospějete a sami poznáte, jak vám bude lehčeji a budete se cítit zdravěji už po pár týdnech.

Pořiďte si také ghí neboli přepuštěné máslo. Na něm poté připravujte veškeré vařené a smažené pokrmy. Ghí totiž snáší mnohem vyšší teploty, a proto se nepřipaluje, díky tomu nevznikají žádné toxické látky, jako tomu je u spousty jiných tuků. Jedná se o jakousi superpotravinu nabitou množstvím zdraví prospěšných látek a vitamínů. Je vhodné i pro jedince s intolerancí na lepek i laktózu.

Vyzkoušejte naše recepty:

Krémová červená čočka s lososem

Na tento bleskový a chuťově perfektně vybalancovaný pokrm si připravte:

- 1 filet lososa bez kůže
- 1 lžíci ghí (případně másla)
- ½ limety
- ½ hrnku červené čočky
- 1 hrnek vody
- 2 lžíce kokosového mléka (případně zakysané smetany)
- ½ lžičky kari
- sůl a pepř na dochucení

Lososa z obou stran osolíme, opepříme a zlehka zakapeme limetkovou šťávou. Dáme na chvilku vychladit a připravíme si čočku. Nasypeme ji do hrnce a zalijeme vodou. Osolíme, opepříme, přidáme kari a dáme na střední plamen vařit, dokud nezměkne. Poté vmícháme kokosové mléko a necháme ještě pár minutek prohřát. Mezitím rozpálíme na pánvi ghí a z obou stran opečeme lososa dozlatova. Podáváme s čočkou a plátkem limetky.

Zvěřinové ragú s těstovinami

Pokud máte chuť na pořádné maso a nechce se vám dlouze péct, vyzkoušejte tohle výborné ragú, které máte do hodinky hotové a pochutná si celá rodina. Připravte si:

- 500 g mletého zvěřinového masa
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 menší cibuli
- 2 stroužky česneku
- špetku chilli
- 1 lžičku sušeného oregana nebo tymiánu
- 1 dl červeného suchého vína
- hrst černých oliv
- 2 lžíce pasírovaných rajčat ve šťávě
- ½ citronu
- 1 lžíci medu
- sůl a pepř
- čerstvé těstoviny

Na pánvi rozehřejeme olej a přidáme nadrobno nakrájenou cibulku. Na ní rozprostřeme maso a několik minut restujeme. Přidáme prolisovaný česnek, chilli a oregano. Podlijeme vínem a necháme pod pokličkou několik minut vyvařit. Poté maso osolíme, opepříme, přidáme med a rajčata. Chvilku opět povaříme. Nakonec přidáme citronovou šťávu a na kousky pokrájené olivy. Podáváme ideálně s čerstvými těstovinami uvařenými al dente (tedy na skus).