

✓ **V létě nezanedbávejte tekutiny**

Léto, alespoň to kalendářní, už začalo a teplé dny s létem spojené přináší větší nároky na dodržování pitného režimu. Tekutiny jsou pro náš organismus nezbytně důležité. Probíhá v nich řada pochodů látkové výměny v organismu, přenášejí v organismu důležité látky a pomáhají udržovat teplotu těla. A jaké jsou nedůležitější zásady pití v létě?

- Dostatečný pitný režim představuje vypít alespoň 2 litry tekutin denně.
- Nápoje by měly mít přiměřenou teplotu - zapomeňte na nápoje ledové.
- Základem pitného režimu by měly být voda, ovocné a bylinné čaje, přírodní ovocné šťávy a ředěné džusy.
- Možné je pít také minerálky (zhruba ½ - ¾ litru, maximálně 1/3 z celkového pitného režimu).
- Nepijte příliš slazených nápojů (mají vysokou energetickou hodnotu a hůře zaženou žízeň).
- Pozor na alkohol - ten výše uvedené tekutiny nenahradí.
- Černá káva a velmi silný černý čaj působí močopudně a organismus odvodňují, myslete na to a ve svém pitném režimu je doplňte vodou.

✓ **Jaký symbol vyjadřuje Váš jídelníček?**

Pravidelnost ve stravě je velice důležitá, všichni to víme, ale často se tím neřídíme. Obezita a civilizační nemoci se stále častěji objevují u dospělých i dětí, a to právě v případech, kdy nedochází k očividnému přejídání a k významnému nepoměru mezi přijatou a vydanou energií. Jedním z klíčů k této záhadě je naprosto nevhodný režim jídel.

Z hlediska stravovacího režimu v průběhu dne můžeme najít tři modely stravování, kterým můžeme přiřadit odpovídající grafické symboly: večerní jedlíci symbolizovaní pyramidou, polední strávničci označení diamantem a snídající charakterizovaní obrácenou pyramidou

Pyramidou je možné znázornit jídelníčky těch, kteří na dopolední energii zapomínají a z hlediska jídelníčku vše dohánějí hlavně odpoledne a večer. Tento symbol je z výživového hlediska tím nejrizikovějším, neboť velký večerní přísun energie je pro organismus nevhodný a může vést k nadváze a ke zvýšení rizika cukrovky, vysokého krevního tlaku nebo vysoké hladiny cholesterolu.

Diamant znázorňuje stravovací režim, ve kterém je nejdůležitějším jídlem oběd, přičemž snídaně a večeře ustupují do pozadí. Jedná se o vhodnější model, než je výše popsaná pyramida, ale přesto by měl být v našem stravovacím režimu spíše výjimkou, například když plánujeme slavnostní či pracovní oběd. Důležité je pak nezapomenou večerní porci jídla zmenšit.

Obrácená pyramida symbolizuje ty, pro které je rozložení energetického příjmu důležité již od rána. Snídaně je tak základem dne a energetický příjem postupem dne klesá. Jedná se o symbol, který nejvíce odpovídá doporučením odborníků, podle nichž je vhodné v rámci snídaně, dopolední svačiny a oběda přijmout 60 % doporučeného denního množství energie.

Jaký symbol vyjadřuje právě Váš jídelníček, můžete zjistit i Vy pomocí unikátního dotazníku na www.zdravykorinek.cz.

✓ Na co si dávat pozor při přípravě pokrmů v letním období

Letní stravování s sebou přináší zvýšené riziko vzniku střevních infekčních onemocnění. Viníkem může být například špatně tepelně upravené maso a další potraviny. Obzvláště riziková je konzumace některých syrových či polosyrových potravin, jako jsou vejce, maso v tatarském bifteku, korýši nebo nepasterizované mléko a sýry. Až tak rizikové, pro mnohé překvapivě, nejsou např. majonézy. Pokud konzumujeme ty kupované a dodržíme skladovací podmínky, nákazy se bát nemusíme. Nebezpečná je z tohoto pohledu majonéza domácí, kterou si připravíme sami ze syrových vajec.

Dbát musíme na dostatečnou tepelnou úpravu pokrmů. Například maso by mělo být před podáváním vystaveno 70 °C po dobu nejméně 10 minut. Tepelně upravované pokrmy bychom neměli připravovat s velkým časovým předstihem a poté je skladovat při pokojové teplotě. Pokud chceme uvažený či upečený pokrm podávat později, měli bychom ho co nejrychleji po přípravě zchladit, případně zmrazit. Před podáváním bychom měli pokrm znovu ohřát na dostatečně vysokou teplotu (obvykle 70 °C), abychom zničili bakterie, jimiž mohl být v mezidobí mezi přípravou a podáváním napaden.

Vysoké riziko představuje naše tolik oblíbená letní aktivita – grilování. Grilované maso nesmí být spálené, ale ani nedopečené – růžové. Maso bychom proto měli grilovat po delší dobu a při nižší teplotě. Peklo-li se maso alespoň deset minut a teplota při grilování i uvnitř masa dosáhla 70 °C, je jídlo bezpečné. Pokud si nejsme jisti, že je maso dostatečně tepelně upravené, pícháme do něj jehlicí – jestliže z něj vytéká červená šťáva, necháme ho ještě na roštu. Hotové maso podáváme hned po ugrilování, protože během teplého večera se v něm mohou rychle pomnožit bakterie. Zvláštní pozornost je třeba věnovat tomu, aby se již hotové maso nedostalo do styku s masem syrovým, a to ani formou podávání na stejném talíři či krájením stejným nožem.

✓ Tip na chutnou pomazánku

Pomazánka z červené čočky

Suroviny: 180 g červené (nebo obyčejné) čočky, 2 stroužky česneku, malá cibule, 1/2 l zeleninového vývaru, 1/2 čajové lžičky fenyklových semínek, 1/2 čajové lžičky kmínu, sůl, bílý pepř, 3 polévkové lžíce rostlinného tuku Flora original, 12 lístků šalvěje, celozrnný chléb

Postup: Čočku propláchneme pod tekoucí vodou. Cibuli a česnek oloupeme a najemno nakrájíme. Čočku, česnek a cibuli vaříme v zeleninovém vývaru na mírném plameni asi 15 minut doměkka, občas zamícháme. Poté necháme čočku vychladnout a rozmixujeme ji do hladka ponorným mixérem. Fenyklová semínka a kmín rozdrtíme v hmoždíři a přidáme se 2 lžícemi rostlinného tuku Flora original k rozmixované čočce. Tu dochutíme solí a pepřem. Na lžici rostlinného tuku orestujeme lístky šalvěje. Chléb nakrájíme na plátky, nasucho opečeme v troubě nebo na pánvi, mažeme je čočkovou pomazánkou a zdobíme lístky šalvěje.