

Vitamínová nákupná horúčka



Keď sa už dostanete do obchodu, v čase pandémie treba nakupovať rýchlo. Ako si v krátkom čase odniesť potrebné živiny? Inšpirujte sa nákupným košíkom výživovej odborníčky.

TEXT Dáša Balogová FOTO Shutterstock



Zamestnajú imunitu

Ak ste predtým na polotovary neboli zvyknutí, telo naraz prijíma mnoho škodlivých látok, ktoré nepozná. „Zvýšený príjem tukov hroziaci pri stravovaní polotovarom spôsobuje napríklad problém so žľazami. S týmto mám osobnú skúsenosť, keď sme cestovali naprieč Austráliou a už po prvom týždni hotových jedál z vrečka ma začal pobolievať žľaz. Dlhodobý príjem konzervačnej látky benzozanu sodného, ktorý sa často v spracovaných potravinách vyskytuje, prispieva k rozvoju rakoviny pankreasu,“ odhovára odborníčka. Akýkoľvek zápal v tele vyvolaný podráždením nejakého orgánu oslabuje imunitu, ktorej stopercentnú výkonnosť teraz potrebujete proti vírusom. Nielen novému koronavírusu. Ani bežné nádchy, chrípky a alergie záhadne nezmizli, obranyschopnosť by zbytočne zamestnali.

Päť kusov

Pri zabezpečení obživy nejde len o to nejst polotovary, ale prijímať ešte viac vitamínov a minerálov, ako ste boli zvyknutí v minulosti. Aj pri expresnom nakupovaní, z ktorého sa po novom stala adrenalínová disciplína, sa to dá. Na posilnenie imunity a dýchacích ciest sa zamerajte na to podstatné. „Najdôležitejšie vitamíny sú A, B, C, D a z minerálnych látok

Naša odborníčka



► Ing. **PETRA PAVUKOVÁ**
výživová špecialistka

NIE JE ČAS NA DETOX

Podľa štúdie z University of Southern California trojdňový pôst pomôže chvíľkovo zvýšiť výkon imunitného systému tým, že dôjde k rýchlejšej výmene starých imunitných buniek za nové. Rovnako ako nárazové príberanie je pre imunitu nebezpečné aj príliš drastické chudnutie. Je otázka pár dní, kedy sa stanete náchylnejšími na infekcie.

Zrejme väčšina z nás podľahla neistote, dokedy budú obchody s potravinami otvorené. Nakúpiť sa dá ísť v obmedzených hodinách. Potom čakáte v rade alebo dlhé týždne na nákup z online objednávky. Je logické, že staviame na zásobe polotovarov, s ktorými v chladničke a mrazničke prečkáme ťažké obdobie. No presne to by sme práve teraz robiť nemali. „Je fajn urobiť si zásoby na najhoršie časy. Tie však nastanú, až sa naozaj

V košíku by nemali chýbať kyslomliečne výrobky, ovocie a zelenina, mäso a strukoviny.

zavrú aj obchody s potravinami. Preto treba priebežne stále dopĺňať ovocie, zeleninu a čerstvú stravu. Je len na nás, akú formu si vyberieme. Jedno je jasné. Hotové jedlá neodporúčam. Nič nenahradí domácu stravu a dostatočný príjem zdravých čerstvých potravín,“ prízvukuje výživová odborníčka Petra Pavuková.

zinok," stručne vymenúva Pavuková. Nájdete ich takmer v každom druhu ovocia a zeleniny, hoci niekde viac. „Odporúčam aspoň päť kusov rastlinných produktov na deň s vysokým obsahom vitamínu C. Medzi také potraviny patrí zelená paprika, drobné bobulové ovocie, jahody, kivi, kapusta, petržlenová vňať. Na posilnenie imunity sú skvelé kyslomliečne výrobky ako acidofilné mlieko, kefír, jogurty, bryndza, ale aj strukoviny ako fazuľa, cicer, šošovica, bôb a sója. Volte sezónne potraviny, ak už sú - napríklad špenát a iná listová zelenina, májová bryndza, májové čerešne, jahody, redkovky, jarná cibuľka, pažítka, bylinky," vyratúva, čo by vám doma nemalo chýbať.

Pestrý systém

Počet výletov do potravín pochopiteľne treba obmedziť, aby ste zbytočne neriskovali nákazu. To si žiada obratnosť nakúpiť naraz viac a za kratší čas. Ak ste tak nespravili dosiaľ, teraz sa oplatí vytvoriť si stabilnú stratégiu pohybu medzi regálmi. „Na nákup je dobré sa vopred pripraviť a spísať si zoznam položiek podľa naplánovaného jedálneho lístka aspoň na štyri dni. Ak chceme stráviť v obchode minimum času, v zozname postupujte podľa toho, ako sú výrobky v regáloch poukladané. Ak viete, že v supermarkete začínate prechádzať od zeleniny a ovocia cez pečivo k mliečnym výrobkom, spíšte si výrobky podľa toho, aby ste nebehali krížom cez obchod," odporúča odborníčka. „Môj nákupný zoznam vždy obsahuje zeleninu, ovocie, strukoviny, mliečne výrobky, mäso, pečivo, tak aby som jedla tri kusy zeleniny, dva

Je fajn urobiť si zásoby na najhoršie časy. Tie však nastanú, až sa naozaj zavriú aj obchody s potravinami.

kusy ovocia a dve porcie mliečnych výrobkov na deň a ostatné si rozrátam v rámci týždňa," posúva svoj tip.

Dá sa oklamať?

Nálety do obchodu sa stávajú najväčšou spoločenskou udalosťou. V pozitívnom aj negatívnom význame. Hoci sú supermarkety poloprázdne, riziko, že čosi chytíte, sa počtom okolooidúcich zvyšuje. Bolo by super, keby existoval spôsob, ako na tých pár minút imunitu nárazovo napumpovať. Pomohlo by zhltnúť polovicu pomaranča tesne pred tým, ako vyrazíte? „Žiaľ, takýto trik neplatí a neexistuje. Imunita sa buduje roky. Nie je možné si dať pred odchodom z domu kivi alebo inú bombu na vitamín C a spoľahnúť sa, že sme pred vírusmi ochránení. Imunita sa buduje mesiace až roky kvalitným spánkom, kvalitným jedlom, vyvarovaním sa stresu, pri minimálnom príjme alkoholu, vylúčení fajčenia a pravidelnou pohybovou aktivitou," vyratúva odborníčka možnosti.

„Homo office“

Ako však na to, ak sme prestali prekonávať vzdialenosti na ceste do práce a mnohí z nás tak prišli o jediný spôsob pohybu, ktorý sme mali? Naše telá sa touto nedobrovoľnou skokovou evolúciou postupne menia na odovzdávaných príjmačov energie, hoci vyrovnaná rovnica

kilojoulov smerom dnu a von je teraz kľúčová. „Jedným z dôsledkov konzumovania polotovarov a spracovaných potravín môže byť pasívne prejedanie. To úzko súvisí s energetickou hustotou potravín. K pasívnemu prejedaniu dochádza, ak jeme jedlá s vysokým obsahom energie v dôsledku zvýšenej spotreby tukov," upozorňuje odborníčka na ďalšiu zbytočnú záťaž pre imunitu v podobe náhlych kíľ navyše. Najprv sa zbavte všetkých polotovarov z chladničky. Ani zvyšok vás nemusí stať veľa námahy. „Pridať viac vody či potraviny s nižšou hustotou, ako je zelenina a ovocie, vedie k miernemu úbytku hmotnosti. Ochráni vás to v týchto dňoch pred priberaním," uzatvára Petra Pavuková.

Tri kusy zeleniny a dva kusy ovocia denne sú minimum.

Na otrávenú náladu

Lezie vám to už na nervy? Silnej imunite kladie prekážky aj podráždenosť, stres a depresívne myšlienky. Kým sa z toho dostaneme, nájdite šťastie v maličkostiach. „Na vylepšenie nálady je skvelý pomocník vitamín B a horčík. Potraviny bohaté na tieto látky sú strukoviny, avokádo, horká čokoláda, orechy, semienka, banány a ryby. Na jedálny lístok by som zaradila aj slepačie vajce, 5 až 7 kusov týždenne. Je to jedna zo superpotravín s obsahom všetkých esenciálnych aminokyselín," radí Petra Pavuková. 🍷

