

Jíme zdravě se Senior Deníkem (5)

V našem novém seriálu vám chceme ukázat, že stravovat se zdravě neznamena stravovat se nákladně – a že to navíc nemusí být ani nijak složité

Hřejivé smoothie se ženšenem a kurkumou

Ingredience: banán 100 g, mandlové mléko 150 ml, kokosový olej 5 g, kurkuma 2 g, sušený zázvor 2 g, sušený kořen ženšenu 8 g

Zima stále ještě přetrvává, vyplácí se proto v těchto studených dnech se před příchodem jara poohlédnout po receptu, který zahřeje na těle i na duši. Jednou z takových možností je i hřejivé smoothie se ženšenem a kurkumou, jehož příprava je dílem krátké chvilky. Nejprve bude vhodné namočit ženšen na nějakou dobu do vody. Kořen této bylinky díky namáčení krásně změkne a po rozmixování nám pak na jazyku nebudou ulpívat jeho vlákna. Poté rozkrojíme banán na čtvrtky a v rychlosti ho orestujeme na trošce kokosového oleje. Díky tepelné úpravě nám tento zdroj draslíku krásně zesládně a my už pak můžeme smoothie ponechat bez jakýchkoliv dodatečných sladidel a ochucovadel. Kousky orestovaného banánu přesuneme z pánve do mixovací nádoby, přilijeme do ní mandlové mléko, přidáme změkklý kořen ženšenu, půl lžičky sušeného zázvoru a stejné množství kurkumy.

Všechny ingredience teď pořádně promixujeme, až nám z této rošády vznikne nádherně krémový nápoj zlatavé barvy. Na té má podíl především ostře žlutá kurkuma, která nám smoothie nejen krásně obarví, ale taky do něj přispěje svými zdravými prospěšnými účinky. Indický šafrán, jak se kurkumě s oblibou říká, je znám jako silný antioxidant, který příznivě ovlivňuje imunitní systém. Navíc podporuje vylučování žluči a usnadňuje trávení. Hřejivé smoothie tak pro nás bude stravitelnější a kurkuma nám pomůže i se vstřebáním všech živin, kterými zlatavý mok oplývá. Foto: archiv Školy zdravého vaření



Poradna Martina Jelínka



Třepí a lámou se mi nehty. Je možné vhodnou stravou zlepšit jejich kvalitu?

Pokud se jedná o situaci, kdy jsou nehty poškozeny nedostatečným přísunem živin, vhodně nastavená strava jejich kvalitu výrazně zlepší. Základem je správný příjem bílkovin, které se přímo spolupodílejí na výživě nehtů. Tady je nutné jejich množství orientačně počítat, protože na nehty má negativní vliv stav nedostatku, ale i dlouhodobého přebytku. Obecně platí, že by součástí každodenního jídelníčku měly být luštěniny, kvalitní (nejlépe zakysané a nesozené, ideálně bio) mléčné výrobky, vejce, maso a ryby, ořechy a semena a samozřejmě obiloviny (například kváskové celozrnné pečivo). Další výzvou je dodat tělu dostatek antioxidantů, jejichž deficit se projevuje oxidačním stresem, jenž má na kvalitu nehtů taktéž zásadní vliv. Pokud k

dostatečné konzumaci zeleniny a ovoce přidáte ještě čerstvě lisované zeleninové šťávy a z doplňků stravy například ječmen nebo extrakty z některých rostlin (borůvky, acerola, brokolice aj.), půjdete v tomto případě správným směrem. Je potřeba zdůraznit význam některých vitaminů (nejvíce B komplexu) a minerálů (vápník, zinek nebo selen), jejichž zdroje najdeme v zelenině, celozrnných produktech (opět zmíním kváskový celozrnný chléb) nebo třeba ochucovadlech typu lahůdkového droždí. Posledním tipem bude navýšení přísunu omega-3 mastných kyselin, které kromě specifických doplňků najdeme například v tučných rybách či lněných nebo konopných semínkách.

Martin Jelínek je autor řady knih o výživě, lektor a zakladatel vzdělávací společnosti ATAC, spoluautor pořadů Pod pokličkou České televize.

Soutěž

Ve dvaceti vydáních Senior Deníku nyní můžete soutěžit o zajímavé ceny. Kdo správně odpoví na soutěžní otázku a bude vylosován, získá knihu výživového poradce Martina Jelínka Mámo, táto, nezabíjejte mě! a jeden ze tří voucherů na individuální konzultaci v jeho poradně nebo roční předplatné vstupu na web Škola zdravého vaření.

Dnešní soutěžní otázka zní:

Draslík je:

- a) minerál
- b) vitamin
- c) antioxidant

Odpovědi posílejte do úterý 17. března včetně buď na adresu Moravskoslezský deník, Senior Deník, Mlýnská 10, 702 00 Ostrava, nebo e-mailem na adresu jana.janoscova@denik.cz.

Správná odpověď ze 4. dílu soutěže: olivový olej obsahuje nejvíce omega-9 tuků. Protože žádná z odpovědí, které přišly, nebyla správná, příště vylosujeme čtyři výherce.

Seriál připravují a autory receptů jsou Martin Jelínek a Eva Šimčíková, tvůrci webu www.skolazdravehovareni.cz

Chcete se zeptat na cokoli z oblasti správného stravování? Posílejte své dotazy na www.poradceprovyzivu.cz.

