

# Jíme zdravě se Senior Deníkem (6)

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

## Avokádové guacamole

**Ingredience:** avokádo 130 g, rajče 70 g, půl červené cibule, půl lipek, celozrnný žitný kváskový chléb 2 ks, malá chilli paprička, čerstvý koriandr, himálajská sůl, pepř

Mnohé speciality mexické kuchyně zdomácněly i v našich končinách. A přiznejme si, že to zdaleka nemusíme vnímat jako negativní projev globalizace. Při racionálním přístupu ke stravování budeme totiž schopni najít situace, kdy některé tyto exotické recepty přijdou vhod nejen svým vlivem na termoregulaci organismu. Dnes se podíváme na zoubek receptu, který si říká guacamole. Jeho základem je zralé avokádo, které podélně rozpůlíme, vyjmeme z něj pecku a lžící vydlabeme krémovou dužinu. V míse ji pak důkladně rozmačkáme vidličkou, případně můžeme použít i mixér, který nám zaručí dokonale hladkou konzistenci naší pikantní dobroty. K avokádu přidáme najemno nakrájenou červenou cibuli, chilli papričku a malé rajče nakrájené na drobné kostičky. Směs ochutíme šťávou z půlky limetky, nahrubo nasekaným čerstvým koriandrem, solí a pepřem. Vše důkladně promícháme a podáváme se dvěma plátky žitného kváskového chleba.

Foto: archiv Školy zdravého vaření



## Poradna Martina Jelínka



### Diagnostikovali mi osteoporózu. Je možné úpravou stravy tento stav zlepšit nebo i vyřešit?

Osteoporóza vzniká v situacích, kdy se sejde několik faktorů, které působí dlouhodobě a způsobí řídnutí kostí. Velmi často tato nemoc bývá spojována pouze s nedostatkem vápníku, což je bohužel mylná představa. Obecně platí, že máme-li nedostatek fyzické aktivity, nízký nebo naopak vysoký přísun bílkovin ve stravě (maso a ryby, luštěniny, mléčné výrobky, vejce, obiloviny), nedostatečný přísun hořčiku (zelenina, celozrnné obiloviny, mandle, kešu, kakao, hořká čokoláda...) a nízký nebo naopak vysoký příjem vápníku (pitná voda, mléčné výrobky, ořechy a semena aj.), dochází v kostech ke změnám, kdy se snižuje obsah kolagenu a minerálů (v čele s vápníkem) a kost řídne. Tyto stavy jsou podporovány rostoucím věkem, užíváním některých léků a hormonálními změnami v orga-

nismu (dysfunkce štítné žlázy, menopauza u žen, andropauza u mužů). V těchto případech je třeba přistupovat k řešení komplexně. Kromě nezbytně důležité pohybové aktivity je potřeba pravidelně konzumovat už uváděné potraviny ve vyváženém poměru. Základem stravy by tak měla být celá zrna obilovin (rýže, špalda, žito atd.), luštěniny, ořechy a semínka, která jsou poměrně vyváženým zdrojem vápníku a hořčiku. Dále v přiměřeném množství maso, ryby, zakysané neslazené mléčné výrobky. Vyplatí se orientovat se na lisované zeleninové a ovocné šťávy, které dodají velmi široké spektrum mikroživin. Velmi oblíbené jsou i doplňky stravy, u kterých je potřeba kontrolovat správný poměr mezi vápníkem, hořčíkem a vitamínem D. Jakmile se podaří tyto faktory sladit do jednoho harmonického celku, ovlivníte jimi metabolismus způsobem, který povede k nápravě situace.

## 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:

**Avokádo je:**

- zelenina
- ovoce
- mexická národní plodina

Odpovědi posílejte do úterý 31. března včetně buď na adresu Moravskoslezský deník, Senior Deník, Mlýnská 10, 702 00 Ostrava, nebo e-mailem na adresu [jana.janoscova@denik.cz](mailto:jana.janoscova@denik.cz).

Správná odpověď z 5. dílu soutěže: draslík je minerál. Protože v předchozím kole soutěže nebyla žádná z došlých odpovědí správná, tentokrát jsme vylosovali čtyři výherce: voucher získává **Alena Wirthová z Ostravy-Koblova**, vstup na web **Štěpán Mroček z Opavy** a knihy putují k **Jaroslavě Kalusové z Fryčovic** a **Aleně Škovránkové z Bolatic-Borové**.

Seriál připravují a autory receptu jsou **Martin Jelínek a Eva Šimčíková**, tvůrci webu [www.skolazdravehovareni.cz](http://www.skolazdravehovareni.cz)

Chcete se zeptat na cokoli z oblasti správného stravování? Posílejte své dotazy na [www.poradceprovyzivu.cz](http://www.poradceprovyzivu.cz).

