

Jíme zdravě se Senior Deníkem (8)

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

Karobový dezert s banánem a chia semínky

Ingredience: mandlové mléko 100 ml, banán 50 g, karob 10 g, chia semínka 10 g, vanilka, skořice

Máme-li v plánu podlehnout naší touze po sladkém, čiňme tak s chutí i s rozumem. A právě to dnes uděláme! Připravíme si totiž lahodný krémový dezert s čerstvým ovocem a chia semínky, který našim mlsným jazyčkům poskytne delikátně sladkou chuť bez jediného gramu přidaného cukru.

Do mixovací nádoby nalijeme mandlové mléko, přidáme banán a karobový prášek, který má jemně nasládlou chuť, čehož využijeme při přípravě dnešního dezertu. Sladká chuť banánu, karobu a mandlového mléka se totiž postará o lahodnost naší dobroty, a my tak můžeme ponechat veškerá dodatečná sladidla stranou. Ke karobovému prášku přidáme ještě další ingredienci, která se vyznačuje blahodárnými vlastnostmi – takzvaný poklad aztéckých běžců, u nás známý pod názvem „chia semínka“.

Jakmile máme všechny suroviny pohromadě, zpestříme směs ještě troškou vanilky, kouzelně vonící skořicí a můžeme se pustit do mixování. Po chvíli už máme hutný krémový dezert tmavé barvy, který nyní přelijeme do sklenice a necháme ho ještě pár minut tuhnout. Chia semínka během té doby totiž nabudou na



objemu a zdravý dezert nám krásně zahustí. A nyní si už můžeme labužnický vychutnávat každou lžičku této krémové dobroty a užívat si záplavu radosti plynoucí z dokonalé chuti korunované zdravím. Foto: archiv Školy zdravého vaření

Poradna Martina Jelínka



Lékaři oznámili, že trpím inzulinovou rezistencí. Je nutné dodržovat stejně přísný stravovací režim jako v případě cukrovky?

Stav inzulínové rezistence je v podstatě předstupněm cukrovky 2. typu. Tedy situace, ze které průběžně diabetes vzniká. A protože se jedná o procesy, které jsou způsobeny především nevhodným stravováním, je silně žádoucí, aby takto postižený jedinec svůj jídelníček co nejvíce upravil na základě několika jednoduchých pravidel: prvním je vynechání jakýchkoli sladkostí s výjimkou menšího množství ovoce. Dále je potřeba snížit hodnotu glykemického indexu, k čemuž nám v rámci volby a způsobu přípravy pomohou běžně dostupné tabulky, které tyto hodnoty u jednotlivých

potravin poskytují. Některé výzkumy prokazují, že přebytek tuků ve stravě také podporuje stav vzniku inzulínové rezistence. Proto se vyplácí mít pod kontrolou i tuto složku v každodenní stravě, kdy se budeme vyhýbat příjmu zbytečně tučných potravin. Toto jsou všechno velmi jednoduché změny, které zvládne úplně každý sám, bez cizí pomoci. Aby byly změny ve stravování smysluplné, je nutné mít v rovnováze i poměr příjmu a výdeje energie. Tady už je rozumné požádat o pomoc specialistu, který se tvorbou jídelníčků zabývá a jenž pomůže tyto poměry nastavit správným způsobem.

Poslední velkou výzvou je celý režim dlouhodobě dodržovat, a nedat tak vlastnímu tělu příležitost, aby z inzulínové rezistence došlo k vzniku nežádoucí cukrovky.

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:

Karob je:

- a) alternativa kakaa
- b) druh kakaa
- c) zahušťovadlo

Odpovědi posílejte do úterý 28. dubna 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 7. dílu soutěže: quinoa je pseudoobilovina. Dvěma výherkyněmi jsou **Milada Fanfrlová z Rychvaldu** (vstup na web) a **Alena Černínová z Ostravy-Poruby** (kniha). Blahopřejeme.

**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.**

