

Super jídla pro super Vánoce

Co nejméně ohrozí pohodu svátků? Když hospodyňka onemocní.

Ať už rozdělujete předvánoční úkoly rukou něžnou, leč nekompromisní mezi ostatní členy rodiny, stejně většina starostí o výzdobu, dobrůtky i dárky leží na vás. A i kdyby ne, komu by se chtělo stonat, ať už je konec roku nebo vrcholné léto? Pokud ale budete mít ve spižárně pár jídel, která jsou prevencí i lékem, riziko zdravotních karambolů zmenšíte.

Text: Julie Krčová



AVOKÁDO

Proč pomáhá: Přemíra starostí a úkolů (nejen) na konci roku může vést k urputným bolestem hlavy. Avokádo obsahuje hořčík a bylo zjištěno, že lidé trpící častými bolestmi hlavy právě tento minerál postrádají. **Jak jej servírovat:** V ovocném salátu, kde sice může trochu překvapit, ale jeho sametově jemná chuť bude vítaným oživením.

LNĚNÁ SEMÍNKÁ

Proč pomáhají: Zvedání těžkých věcí například při úklidu může vést k hemoroidům tím, že je na žíly vyvíjen velký tlak a ty jsou oslabeny. Lněná semínka obsahují spoustu nerozpustné vlákniny, která podporuje pravidelnost vyprazdňování a také zmírňuje během stolice svalové napětí, které vyvíjí tlak na žíly a tím ke vzniku hemoroidů přispívá. **Jak je servírovat:** Nejlépe syrové. Buď jako „zobání“ místo svačinky, nebo je přidávejte do zeleninových salátů.



ČERVENÁ CIBULE

Proč pomáhá: Běhání po obchodech a dlouhé vystávání u plotny může způsobit, že nám nohy natečou do tvaru pověstné konve. Červená cibule obsahuje antioxidant flavonoid kvercetin, který má společně s vitamínem C protizánětlivé vlastnosti chránící nohy před tvorbou křečových žil. **Jak ji servírovat:** Na celozrnném pečivu (má hodně vlákniny a ta pomáhá při snižování tlaku na cévy nohou) s tvarohovou pomazánkou, do které nasekanou cibuli vmícháme.

Ona ví, *kde se dozvíte víc*

Nejllepší lékárnou je vaše kuchyně a nejlepším lékem zdravá strava, praví podtitul knihy *Braňte se jídlem (Reader's Digest Výběr)*. K tomu není co dodat, snad jen to, že zdravější se budete cítit už ve chvíli, kdy výpravnou publikaci začnete číst.

KEŠU OŘÍŠKY

Proč pomáhají: Protivné zimní virózy znamenají nejen nepříjemně ucpaný nos, ale i úbytek energie, kterou tolik potřebujeme! Příznaky onemocnění horních cest dýchacích a zkrácení přetrvávání těchto příznaků může zmírnit zinek, který právě kešu oříšky obsahují. **Jak je servírovat:** Nasypete hrst oříšků do jogurtu a máte báječnou a lahodnou svačinku.



LISTOVÁ ZELENINA

Proč pomáhá: Nervy na pochodu, úzkost, stres. To přepadně jednu z nás, když stojíme před narvaným nákupním centrem připraveny vyrazit na „lov“ dárků. V tuto chvíli budeme vděčné, že máme tělo nadupané vápníkem, který listová zelenina obsahuje, neboť vápník je důležitý pro normální funkci nervových buněk. Čili kromě jiného zmírňuje stres. **Jak ji servírovat:** Nejlépe jako salát zkombinovaný z několika druhů listové zeleniny zalitý francouzským dresinkem vignarete (olej, ocet, koření dle chuti).

MLÉČNÉ VÝROBKY

Proč pomáhají: Do postele padnete utahaná jako kotě, ale přesto nemůžete usnout, protože se vám hlavou honí tisíc věcí, které zítřa, pozítří, za týden... ještě musíte stihnout. Ospalost navozuje chemická sloučenina serotonin, kterou tělo získá z přeměny aminokyseliny tryptofan skrývající se v mléčných výrobcích. **Jak je servírovat:** Voňavé a klidné sny může navodit sklenice teplého mléka se lžičkou medu.



LUŠTĚNINY

Proč pomáhají: Konec roku znamená zvýšené tempo a zvýšené tempo může znamenat zvýšený krevní tlak. Tomu může zabránit hlavně dostatek rostlinných bílkovin, které dokážou krevní tlak udržet na uzdě. Dobrým zdrojem těchto bílkovin jsou právě luštěniny. **Jak je servírovat:** Co místo brambor pro tentokrát zkusit do klasického českého buřt-guláše vrazil fazole?



MERUŇKY

Proč pomáhají: Potravě bohaté na živočišné tuky se koncem roku vyhne málokdo z nás. Saláty, chlebičky, cukroví, ouveť, ouveť, tlusté střevo si naříká, protože právě takové složení jídelníčku napomáhá vzniku zácpy. Od ní nám odpomohou meruňky plné rozpustné vlákniny, která změkčuje stolicí díky své schopnosti chovat se ve střevu jako gel a zvyšovat tak obsah vody. **Jak je servírovat:** Sušené jako zobání k televizi nebo kompotované rozmixované v mléce jako lahodný koktejl.

