

Východní Čechy – Jel jsem na začátku roku s některými žáky praktické školy a odborného učiliště Euroinstitut do španělské Barcelony. Měli tam praxi v přípravě jídel. Byla to spíš exkurze, protože pobyt trval jen několik dnů. Stačilo to na to, abych si znovu uvědomil, jak jsou nesmyslné naše honby za dietami. Třeba právě tak populární středomořská dieta, která vychází ze stravování národů kolem Středomořského moře.

Španělé jsou opravdu obecně méně tlustí než my Češi. Jenže u nich není středomořská dieta redukčním režimem, ale životním návykem, který dědí už od rodičů. A jak jsem viděl, jsou k němu vedeni i ve školách. Se žáky z Euroinstitutu jsme měli možnost navštívit školní jídelnu a vidět, co ve školách jedí Španělé.

Zelenina ve všech možných úpravách patří k jídelníčku pokaždé. Nemusí to být naše okurkové nebo rajčátové saláty, ale třeba mísa s artyčoky či jinou méně známou zeleninou. Češi se novinkám brání a takové artyčoky konzumuje asi málokdo. Když si však přechtete: pomáhají s tvorbou žlučiček, zvyšují detoxikační aktivitu jater, a dokonce snižují hladinu cholesterolu a krevního cukru. Možná by stálo za zvážení zařadit tuto zeleninu do jídelníčku.

Jako přílohu najdeme na talířích hlavně rýži či brambory, ale žádné moučné knedlíky. Pšeničné mouky se však ani Španělé zbavit nemohou, různé chleby a bagety mají v jídelníčku také. Že je pšeničná mouka asi hlavní příčinou obezity u nás, jsem už psal. A že by bylo lepší nahradit vepřové maso rybami a jinými mořskými plody, to je z pohledu diety také pravda. No a náš národní zvyk konzumace piva jde také mnohem víc na tloušťku než víno národů kolem Středomořského moře.

Jak na dietu

Středomořská dieta by neměla být dietním režimem, ale jakousi inspirací ke změně str-



vovacích návyků, pokud se chceme zbavit nadbytečných kil. Nemusíte si počítat kalorie ani hlídat velikost porcí. Samozřejmě byste měli jíst pouze do pocitu sytosti, a ne se přejídat. Někdy se jí také říká středomořská.

Jídelníček podle obyvatel kolem Středomořského moře by měl určitě obsahovat potraviny bohaté na vlákninu a omega-3 mastné kyseliny. To jsou hlavně ryby a jiní mořští živočichové, luštěniny a ovoce. Dále konzumujete vlašské ořechy, lněný a olivový olej a hodně čerstvé zeleniny. Tu byste měli zařadit ke každému jídlu.

Pravidelně by se v jídelníčku mělo objevovat také ovoce a luštěniny.

Naopak je potřeba se vyhnout různým sušenkám a slaným pochutinám, smaženému jídlu a velkému množství živočišných tuků.

Přílohám se vyhýbat nemusíte. Nejčastější přílohou je rýže, ale mohou to být i těstoviny nebo různé druhy celozrnného pečiva. Jejich konzumace je povolena. Podávají se totiž k jídlům, která již neobsahují další mouku tak, ja-

ko například naše české za-
huštěné omáčky.

Sacharidy nejsou ani v nápojích, protože se pije hlavně voda a neslazené nápoje, a dovoleno je i červené víno, které je ve srovnání s naším národním nápojem, pivem, dietnější.

Pokud při středomořské dietě dodržíte správný poměr živin, budete shazovat nadbytečná kilo. Nemusíte nic složitě počítat, zkrátka talíř rozdělíte tak, že polovinu budete tvořit zelenina, čtvrtinu sacharidy (přílohy a pečivo) a čtvrtinu bílkoviny (tedy obvykle maso).

Hubnutí není dramatické, obvykle shazujete pomalu. To je dobře, pozvolné hubnutí přináší obvykle dlouhodobější výsledky než rychlé shazování kil. Středomořská strava je nenucená forma diety, při které si navíc velmi pochutnáte. (red)

