



JAK NÁS OVLIVŇUJE OKOLÍ Z HLEDISKA OBEZITY A ZDRAVÍ?

Moderní hektická doba přináší našemu tělu řadu nepříjemností. Často nestíháme snídat, odbýváme obědy a večer před spaním se přejídáme. Přitom průběžné stravování přes celý den je velmi důležité. Zvláště v odpoledních hodinách zkonsumované jídlo dokáže zahnat večerní hlad. Večeře by pak měla být lehká a obsahovat spíše bílkoviny, než sacharidy. Doporučuje se nejíst asi dvě až tři hodiny před spaním.



Pokud jsme v zaměstnání ve stresu, může tento fakt negativně ovlivňovat naše zdraví – nepravidelně se stravujeme, špatně spíme, nedokážeme odpočívat apod. Sedavé zaměstnání spojené s nedostatkem pohybu způsobuje ztrátu zdravé kondice. Zdravotní potíže, včetně tloustnutí, pak na sebe nenechají dlouho čekat. Je proto třeba dbát na to, abychom se každou půlhodinu protáhli a alespoň dvakrát týdně se věnovali vhodné pohybové aktivitě. S prevencí tloustnutí je vhodné začít co možná nejdříve a nečekat, až se kolem pasu vytvoří první faldy!

Další užitečné informace a rady odborníků najdete na www.ZijZdrave.cz.

Příště: Existují psychické faktory, které mají vliv na obezitu?

EXOTICKÉ OVOCE: TAMARILO

Tamarilo pochází původně z peruánských And. Dnes se ale pěstuje v horách tropického a subtropického pásma po celém světě. Plody žluté nebo červené barvy mají oválný tvar, měří průměrně 8 centimetrů a na obou koncích jsou zašpičatělé. Šťavnatá dužina s množstvím semínek má sladkokyselou chuť, slupka je hořká a proto se nekonzumuje. Tamarilo je bohaté na vitamíny A, C, B1, B2, B3. Z minerálů jsou v něm zastoupeny především vápník, železo a fosfor. Kromě toho má vysoký obsah kyseliny vinné.

Tamarilo se používá především rozmiňované v džusech a šťávách, sladkých jídlech, přidává se do salátů nebo zmrzlinových pohárů. Přípravují se z něho chutné marmelády, džemy nebo kompoty. Dužinu je možné přidávat do pokrmů místo rajčat a je rovněž jednou z ingrediencí na worcesterskou omáčku.

Příště: Sapodila



RECEPT:

Tamarilo sýrový salát

- 200 g tamarila
 - 200 g sýru Gouda nebo Leerdamer
 - 1 cibule
 - 1 svazek pažitky
- Zálivka
- 1 lžička hořčice
 - 1 lžička Balsamico octu
 - 1 lžíce malinového octu
 - 4 lžíce olivového oleje
 - špetka cukru
 - sůl
 - pepř

Tamarilo spařte, oloupejte a nakrájejte na kolečka. Nakrájejte sýr, cibuli, pažitku a přidejte k tamarilu. Všechny přísady na zálivku promíchejte, přelijte přes salát a zamíchejte. Salát nechte stát asi 30 minut v chladu a servírujte jej s celozrnnou bagetou.

Další zajímavé a hlavně zdravé recepty naleznete na www.ZijZdrave.cz.

ČÍNSKÁ KUCHYNĚ

Tradiční čínská kuchyně se vyznačuje velkou pestrostí použitých surovin, rychlou přípravou, lehkostí a množstvím zeleniny. Kromě zeleniny nechybí ani kuřecí, kachní nebo vepřové maso, ryby a další plody moře. Čínská kuchyně se v průběhu let diferencovala a nyní existují čtyři základní typy – severní, západní, jižní a východní.

Na severu země kolem Pekingu jsou typická jídla jemných chutí s použitím relativně máloho množství koření. Hojně se používají nudle a rýže. Je to kuchyně, která byla dříve připravována pro císařský stůl. Nejtypičtější jsou v téhle oblasti Kung Pao nebo pekingská kachna se švestkovou omáčkou. Kantonská kuchyně na jihu země je jedinečná zastoupením zeleniny, smaženými chody a nasládlou chutí pokrmů. Západní Sečuánská kuchyně nabízí jídla pestřejší a ostřejší chuti. Jedná se o kuchyni oplývající barevností a kořením. Typické je kombinování různých chutí a vůní. Východní Šanghajská kuchyně je bohatá na ryby, krevety a drůbež. Zde naleznete i proslulou polévku ze žraločích ploutví.

Při konzumaci jídel používají Číňané hůlky. Zacházení s nimi je snazší, než se všeobecně míní. Pokrmy se podávají ve větších kulatých mísách. Polévka je servírována až na závěr. K pití se podává zpravidla jasmínový nebo zelený čaj, případně rýžové víno.

Příště: Mexická kuchyně

