

Hélène Comlanová

VAŘÍME

BEZ HLADOVÝCH POTRAVIN



40

*receptů s nízkým
glykemickým
indexem*

C PRESS

Vaříme bez hladových potravin

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Hélène Comlanová
Vaříme bez hladových potravin – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Hélène Comlanová

 *Vaříme bez hladových potravin* 



40 receptů na jídla s nízkým glykemickým indexem



Obsah

<i>Úvod</i>	5
<i>Chutovky</i>	21
<i>Předkrmý a studená jídla</i>	43
<i>Teplá jídla</i>	65
<i>Sladké dezerty</i>	85
<i>Rejstřík</i>	109



VÁŘÍME BEZ HLADOVÝCH POTRAVIN

Úvod





Glykemický index

Jak chápat pojem glykemický index

Po celá desetiletí jsme se soustředili na tuky a mysleli si, že škodlivé jsou pouze kalorie pocházející z lipidů. Dnes vědecká komunita od tohoto pojetí ustoupila a mluví úplně jinak, větší důraz než na složení tuků totiž klade na glykemický index potravin. Nutriční výzkumy prokázaly, že dieta s nízkým obsahem tuků naše zdravotní problémy neřeší. Některé tuky jsou



samořejmě pro náš organismus obzvláště škodlivé, ale mnoho z nich je prospěšných, dokonce nezbytných pro zdraví a štíhlou linii. Ano, je to tak, správné tuky a štíhlost nejsou v protikladu.

Přestože se začíná měnit naše smýšlení, stále ještě zbývá hodně práce, co se týče životního stylu. Na svačinu sladké pečivo, smetanové dezerty po každém jídle, miska rafinovaných cereálií k snídani, bílé pečivo... a nezapomeňme na margarín a další průmyslové žertíky. Taková strava ve spojení spíše se sedavým způsobem života je vítěznou kombinací pro vznik tzv. civilizačních chorob: obezity, diabetu, kardiovaskulárních nemocí, rakoviny... Řešení? Přestat s omezováním tuků za každou cenu, hlídat si sacharidy a upřednostňovat potraviny s nízkým glykemickým indexem.

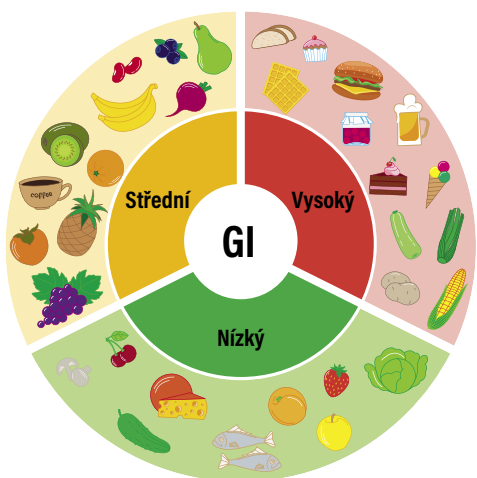
Co je to ten glykemický index?

Glykemický index (GI) je hodnota na škále 0 až 100, která umožňuje stanovit, jakou mají sacharidy obsažené v potravině schopnost zvýšit glykemii (krevní cukr).





ÚVOD



Po mnoho let se sacharidy třídily podle svého chemického složení. Odlišovaly se jednoduché, tzv. rychlé cukry jako fruktóza, glukóza... od potravin bohatých na škrob, kterým se říkalo složité neboli pomalé cukry. Vědci si tehdy mysleli, že rychlé cukry trávíme rychleji a pomalé cukry, pomaleji vstřebávané, uvolňují cukr do krve postupně a dodávají tak organismu energii po delší dobu. Tato zcela mylná teorie byla smetena ze stolu, když se začátkem osmdesátých let 20. století objevil pojem glykemický index. Byl to pořádný šok, když jsme si uvědomili, že pečivo, které jíme málem ke každému jídlu, těstoviny, bílá rýže, kukuřičné lupínky mají obrovsky vysoký glykemický index a že jsou stráveny velmi rychle.





Glykemický index a sacharidy

Glykemický index nás informuje o vlastnosti sacharidů. Potraviny se sacharidy (glycidy) se podle hodnoty glykemického indexu dělí do 3 kategorií:

Vysoký glykemický index, $GI \geq 70$: potraviny trávíme rychle a rychle i zvedají glykemii.

Střední glykemický index, GI v rozmezí 55–70: tyto potraviny jsou nejvíce cool, glykemii zvedají velmi pomalu.

Nízký glykemický index, $GI \leq 55$: potraviny trávíme pomalu a mají jen malý vliv na glykemii. Mazlíčci, když chceme hubnout a zůstat ve formě.

Role inzulínu

Inzulín reguluje glykemii, tedy hladinu cukru v krvi. Je to hormon, který naše tělo přirozeně vyrábí. Jeho úkolem je dopravovat a potom skladovat glukózu, a tím zabránit, aby v krvi zůstávala příliš dlouho. Normální glykemie ráno na lačno je mezi 0,8 a 1,2 g/l.

Když zkonzumujeme potravinu s vysokým GI , odpovědí našeho organismu je prudký nárůst glykemie. Slinivka zareaguje vyloučením inzulínu. Inzulín uloží přebytečnou glukózu do tukových buněk, našich tukových zásob. Jakmile je glukóza uskladněna, hladina glykemie v krvi spadne stejně prudce, jako narostla, a my se dostaneme do hypoglykemie. Říkáme tomu reakční hypoglykemie. Organismu chybí glukóza, a tak nás nutí k urychlené konzumaci sladkých potravin s vysokým GI . V důsledku toho dojde k dalšímu nárůstu glykemie. Je to začarovaný kruh, který náš organismus unavuje a oslabuje, my se stáváme zajatci touhy po cukru a výsledkem je tloustnutí.

V kratším či delším časovém horizontu pravidelná konzumace potravin s vysokým GI snižuje citlivost organismu k inzulínu, který už nedokáže regulovat hladinu cukru v krvi. To vyvolává hypertenzi, obezitu nebo taky cukrovku 2. typu.

Čím je glykemický index vyšší, tím je inzulínová odpověď silnější, a naopak.

Když konzumujeme potraviny s nízkým GI , nedochází k nárůstu glykemie, tedy k produkci inzulínu, a sacharidy nejsou ukládány ve formě tuku. Glykemie se zvyšuje postupně a nepřekračuje hranici, za kterou reaguje slinivka.

Sacharidy

Prvním zdrojem energie organismu je glukóza. Využívá se jako palivo pro mozek a svaly. V případě, že je jí přebytek, dělají játra zásoby. Jinak je uložena v tkáních ve formě tuku.

Existují tři skupiny sacharidů: monosacharidy (základní jednotky sacharidů), disacharidy a polysacharidy. Když jíme, sacharidy se předtím, než přejdou do krve, rozštěpí na monosacharidy.

Monosacharidy zahrnují:

- glukózu, která se nachází v některých rostlinách a v medu,
- fruktózu v ovoci a medu,
- galaktózu v mléce.



Disacharidy, tvořené ze dvou monosacharidů, zahrnují:

- sacharózu obsaženou v bílém cukru a třtinovém cukru,



ÚVOD

- maltózu ve sladových potravinách, například v ječmeni,
- laktózu v mléce.



Polysacharidy, tvořené několika monosacharidy, zahrnují:

- škrob v bramborách, luštěninách, rýži a obecně v cereáliích,
- vlákninu obsaženou v rostlinách, ta může být rozpustná a nerozpustná.

Rozpustná vláknina tvoří v žaludku gel, který zpomaluje vyprazdňování žaludku a vstřebávání glukózy. Co se týče nerozpustných vláken, která se nacházejí hlavně v celozrnných cereáliích, zrychlují průchod potravy a podporují pocit nasycenosti. Hodně rostlin se skládá z vlákniny jak rozpustné, tak nerozpustné. Čím je v potravine více rozpustné vlákniny, tím nižší má glykemický index.



Věděli jste to?

Denní potřeba živin je rozložena následujícím způsobem:

45 až 50 % sacharidů

10 až 15 % proteinů

35 až 40 % lipidů

Pokud je přísun proteinů nedostatečný, játra přeměňují některé cukry na aminokyseliny.



Výpočet glykemického indexu potravin

Ke stanovení glykemického indexu potravin nestačí znát jen povahu sacharidů. Pochopitelně závisí na skupině sacharidů, k níž patří, ale také na obsahu a kvalitě vlákniny, způsobu kuchyňské úpravy a v neposlední řadě na procesu zpracování, což je extrémně důležité.

K výpočtu glykemického indexu se dobrovolníkům podává 50 g glukózy rozpuštěné ve vodě a potom se každých 30 minut po dobu 3 hodin měří jejich glykemie. Tento index slouží jako referenční. Postup se zopakuje, tentokrát s potravinou obsahující 50 g sacharidů. Po malé srovnávací analýze obou výsledků získáme glykemický index.



Význam glykemického indexu

Glykemická zátěž (GZ) je další sledovaný index. Udává nikoli kvalitu, ale kvantitu spolykaných sacharidů. Dopad na glykemii závisí také na koncentraci cukru v potravine. Tento pojem doplňuje glykemický index a obě hodnoty by podle mě neměly být oddělovány. Mnoho lidí hledí pouze na glykemický index a v důsledku toho se ochuzují o některé druhy ovoce a zeleniny, které jsou však pro zdraví nezbytné. Je klidně možné, že určitá potravina má vysoký glykemický index, ale slabou glykemickou zátěž.

Hodnotu glykemické zátěže získáme tak, že glykemický index potraviny znásobíme množstvím sacharidů obsažených v jedné porci téže potraviny. A tento výsledek vydělíme 100.

$GZ = (GI \times \text{množství sacharidů v jedné porci potraviny}) / 100$

Abychom to lépe pochopili, vezměme si například talíř se 175 g vařené mrkve, jejíž glykemický index je 47 a množství sacharidů 10 g. Glykemická zátěž je tedy $47 \times 10/100 = 4,7$. V tomto případě proto k žádnému nárůstu glykemie nedochází. Mrkev tudíž lze konzumovat v rámci potravin s nízkým GI.

Zvýšená glykemická zátěž: ≥ 20

Mírná glykemická zátěž: v rozmezí 11–19

Nízká glykemická zátěž: ≤ 10





Jíst podle nízkoglykemického indexu

Prospěšnost potravin s nízkým GI

- **Méně mlsání.** Vysekne se poklonu celozrnným potravinám. Dodávají pocit nasycení a brání u jídání mezi jednotlivými jídly. Čím je glykemický index nižší, tím víc je chuť pod kontrolou a pocit nasycenosti delší.

- **Úbytek hmotnosti.**

- **Příviv vitality.** Organismus vyčerpaný příliš dlouhým a složitým trávením se těmto potravinám bohatým na živiny rád přizpůsobí.

- **Prevence diabetu typu 2.**

- **Ochrana našich tepen** a prevence kardiovaskulárních problémů.

- **Ochrana zraku** a zejména zpomalení problémů s viděním v důsledku vyššího věku.

Vliv způsobu přípravy

Čím víc je potrava uvařená, tím větší je její glykemický dopad. Takže je třeba zatrhnout babiččina těžká jídla, kdy se zelenina vaří celé hodiny a kromě nestravitelné celulózy z ní nezůstane takřka nic. Připomeňme, že vitamíny se začínají vytrácet při teplotě od 60 °C.

Šetrné vaření zajistí, že nám nezůstane nutričně prázdné jídlo bez chuti.

Doporučuje se vaření v páře, rychlé restování v pánvi wok nebo pomalé dušení. Když budete vařit takovým způsobem, máte záruku, že se potrava méně změní, a tedy se sníží nežádoucí vliv vaření na glykemii.

V potravinách vařených ve vodě glykemický index vyskočí, proto se vyhněte například bramborám vařeným ve vodě a raději zvolte páru.

Avšak na glykemii nemá vliv pouze vaření. Nezanedbatelnou roli hraje i průmyslové zpracování.

