

Letní kalorické pasti (díl první)

Mysleli jsme si, že Vánoce jsou doslova nejzátěžovějším obdobím v roce ,kdy přibíráme na váze. Naproti tomu létu se vrháme do radostné náruče v naději odlehčení přebytečných kil. Nezačali jsme ale náhodou znatelně přibírat i v létě? Pojd'me se podívat , co se podílí na současném životním stylu letní sezóny a kde se na nás číhají kalorické pasti.

Zatímco o tom, že vánoční čas je plný sladkých nástrah, lákadel,dobrot, chuťovek, tradičních hutných pokrmů a rozmanitých nápojů, dobře víme, letní čas považujeme za období přirozené redukce nasbíraných kil. Vždyť přece konzumujeme jen lehká, především zeleninová jídla, hodně se hýbeme, máme bohatý program venku.

Víme, že když o Vánocích jíme bez omezení, že se ručička váhy povážlivě posune k nelichotivé číslici. Buď to tak přijmeme a neřešíme , nebo své hříchy vykoupíme zvýšeným pohybem na sněhu . Jiní začínou novoročními redukčními předsevzetími. Koho by ale napadlo řešit obavu z přibírání v létě?

Paradoxem se stala skutečnost , že v posledních deseti letech se právě v letním období objevuje nezanedbatelný nárůst hmotnosti. Letní životní styl má svá nově zakořeněná specifika, pojd'me se podívat , jak vypadají mýty o letním hubnutí.

. Grilovací mánie

Vášni, již náš národ propadl jako kdysi houbaření, se věnuje snad každá domácnost spektrem všech generací. Dřívější skromné ohýnky na zahradě nahradila sofistikovaná grilovací zařízení. Grilování se stalo hlavní letní aktivitou , bez níž se žádná návštěva či oslava neobejde. Zvýšila se frekvence, grilování nezůstalo jen doménou víkendů, ale běžně v týdnu lidé rozpálí gril, aby si udělali večeři. Jistě, můžeme upéct papriky, kukuřici, lilek a cuketu, ale preference je jednoznačná: šťavnatá krkovička, klobásky, slanina, karbanátky a buřtíky. Objevuje se i zelenina, ale ta bývá „ ochucena“ širokou variantou omáček a dipů. I ty domácí bývají plné kalorií, což teprve ty předem hotové, zakoupené.

V některých, kulinárně nenáročných rodinách, si vystačí jen s kečupem a hořčicí.

Věřili byste tomu, že taková večeře doplněná křupavým pečivem kaloricky předčí štedrovečerní večeři?

. Zmrzlinová pohotovost

Nanuky, zmrzliny- kopečkové, točené, nanukové dorty, ledová tříšť, sorbety, poháry se šlehačkou, ledové čaje a kávy. Jejich cílem je ochladit tělo v parném létě. Reklama nás přesvědčí, že se potřebujeme zchlazovat, ideálně zmrazeným produktem. Důkazem přesvědčivé a opravdu chutnající kampaně je mimořádný nárůst stánků s točenou a kopečkovou zmrzlinou. Inovace a tvořivost receptur téměř nezná mezí. Nelze projít městem a nenarazit na prodej zmrzliny, je nemyslitelné pobývat na koupališti bez křupajícího zvuku kornoutků. Porce malé zmrzliny by spolehlivě mohla uspokojit dospělého člověka, ale velikost XXL prorazila na mražený trh. A jen tak mimochodem, bez výčitek , s velkou chutí a důležitým sebeochlazením, jsme touto porcí právě pojedli poctivý talířek cukroví.

. Pivní režim

„V létě je nám třeba zvýšeného příjmu tekutin“, nabádají zdravotní výzvy. Racionální pitný režim je ovšem často zaměněn za pivní režim. Ugrilované pečínce a klobáskám popíjení studené vody úplně nesvědčí. Hořčiny v pivu lépe odvedou svou práci, problémem je, že nezůstává u jednoho kousku „ na trávení“. Pivo vyvěrá jako gejzír, tradičně mužský nápoj je přizpůsoben i ženskému zakazníkovi v podobě ovocných piv. Vybere si každý. Je přece bezstarostné léto, slunce svítí, je legrace, odpočíváme. K takovému rozpoložení pak patří i nějaký ten panáček na zdraví a nejedna

sklenka dobrého vína. Věděli jste, že ve dvanácti stupňovém pivu je obsaženo 221 kcal, sklenice vína 80kcal? Žebříček kalorických bomb s přehledem vedou destiláty a míchané letní koktejly, které svými názvy navozující bezbřehou pohodu.

. Domácí limonády

Pít hektolitry vody v horkém létě se omrzí. Obvykle se snažíme vyhýbat sladkým nápojům, jenomže dobře vychlazené černé, žluté a červené tekutiny chutnají báječně. Jejich spotřeba v létě každoročně stoupá. V restauracích sázejících na domácí poctivost nabízejí právě limonády. Myslíme si, že uděláme něco pro zdraví, když konzumujeme právě ty, ale základní složkou je stejně cukr. Módní vlna nápojů fresh se zdá být lepší variantou, ale spíše detoxikuje naši peněženku než organismus, jak slibuje. Fruktóza bez vlákniny totiž tělu příliš neprospěje.

. Běh či leh

Letní období je automaticky považováno za ideální dobu pro sportování a všelijaké aktivity, po nichž člověk nejenže by nemohl přibrat, ale určitě i zhubne. Na pohyb v přírodě mají ale vliv vnější podmínky a tou je kupříkladu rostoucí teplota. Skutečně přeje 32 stupňů celsia běhu a cyklovýpravě do kopce? Musíme si uvědomit, že poslední roky letní teploty stoupají a drží se vysoko po několik týdnů. Pobyt na slunci se rovná úpalovému hazardu, pokud není následován vodním zchlazením, jenomže to už bývají vodní zdroje pokryté sinicemi. Abychom si užili vody, pořizujeme si bazény, k nimž už stačí jen několik kroků. Lehnout si na deku a místo kraula na přehradě musí postačit cákání se v bazénu a osvěžení tryskami vířivky. I běžnou chůzi vystřídal pobyt v příjemně klimatizovaném autě.

Práce na zahradě zůstává preferovanou letní fyzickou aktivitou, ale příznějme si, kosa a srp se stala ozdobnou rekvizitou chalup a pochodem za žacím strojem se příliš kalorií nespálí. Trendem jsou „bezúdržbové“ zahrady, vynaložit energii na pletí netřeba.

V létě bývají také přerušeny obvyklé aktivity, jež člověk vykonává v průběhu roku. Pravidelné cvičební lekce a hodiny, návštěvy posilovny, sportovní kroužky a zájmové sporty v průběhu prázdnin nefungují. Musíme si přiznat, že letní dostatek pohybu je jedním z nejvýraznějších mýtů, které přetrvávají v našich myslích.

. Letní pohoda

Již jsme se zmínili o kalorických pastích v podobě letního způsobu stravování a užívání si požitků, o nedostatku pohybu, ale možná nejpodstatnější je naše psychologické nastavení se na prožívání letního období. Je čas dovolených, prázdnin. Je čas zaslouženého odpočinku fyzického i psychického, nabývání nových sil, radosti ze zážitků a setkávání se.

Odhodíme okovy všedních dní a užijeme si. Když dovolená v zahraničí, tak s programem all inclusive. Když dovolená na domácí půdě, tak bez vaření s návštěvami restaurací. Když u vody, tak stánky nás napojí a nakrmí. Bufety jsou obklopeny cyklisty, turisty, koupajícími se, posluchači muziky a diváky letních scén. Spousta prázdninových akcí je doplněna jídelními nástrahami.

Opékající se klobásy zvou k nakousnutí, utopenci volají po vylovení, naložené hermelíny zavánějí, cukrová vata se chce rozpustit v dětských ústech a poháry závodí o nejvyšší čepici šlehačky.

Samostatnou kapitolou jsou kornouty smažených hranolek, langoše, tukem nasáklé bramboráky a rozmanité pizzy. Odolat všudypřítomným nástrahám není snadné.

Je přece léto, kdo by se ještě chtěl o dovolené stresovat nějakými myšlenkami na kalorie a řešit váhu?

Letní hubnutí se v současné době prostě zdá být mýtem a pokud jste se v leččems poznali, ostatně stejně jako já při psaní článku, můžete si přečíst pokračování, které se věnuje možnostem náprav a některým psychologicko-nutričním trikům, které pomáhají zvládnout letní nástrahy a omezit kalorické pasti.