Dovolená na talíři

*Praha, 11. srpna 2016*

**V konzumaci ryb v České republice zaostáváme za evropským průměrem o více než 5 kg na osobu a rok. Luštěnin sníme v porovnání s Jihoevropany méně než polovinu, množství zkonzumovaného ovoce   
a zeleniny je větší dokonce i na Slovensku, kam Češi cestují v případě zahraniční dovolené vůbec nejčastěji. Odborníci z Fóra zdravé výživy proto Čechům doporučují, aby se inspirovali kuchyněmi dovolenkových destinací a chuťově i nutričně obohatili svůj jídelníček. A to nejen o „nedostatkové“ n-3 (omega 3 mastné kyseliny) a vlákninu.**

Většina zemí, kam Češi obvykle vyráží na zahraniční dovolenou, se vyznačuje skladbou stravy, ve které   
je základem ovoce a zelenina, hodně ryb a mnohdy i luštěnin, kvalitní rostlinné oleje. Inspirace je tedy na místě. To však neplatí v případě dovolené typu all inclusive, u které je rozhodně dobře, že je nárazová, tedy jednou   
do roka. *„Široká nabídka jídel a energeticky bohatých nápojů během celého dne, mnohdy obsahující jídla   
z původní země turistů a ne místní kuchyni, láká k nadbytečné konzumaci. Ta vede spíše než k příjemnému letnímu odlehčení jídelníčku ke zdravotním obtížím z přejedení či překombinování potravin a jídel. Častým důsledkem je pak po návratu od moře i překvapení z přírůstku tělesné hmotnosti – třeba i pár kilogramů,“* vysvětluje Mgr. Tamara Starnovská, členka Fóra zdravé výživy. *„Lepší způsob stravování je proto polopenze (s preferencí výběru místních specialit) v kombinaci s návštěvami místních restaurací s tradiční kuchyní,“* dodává Mgr. Starnovská.

Luštěniny, které jsou bohaté na vlákninu, bílkoviny, vitaminy skupiny B, mají nízký obsah tuku a glykemický index, jsou v jídelníčku Čechů stále opomíjenou potravinou. Jejich spotřeba je u nás jen 2,7 kg na osobu a rok. *„Hlavními důvody, proč konzumujeme tak málo luštěnin, jsou ne příliš lákavé senzorické vlastnosti (vůně a chuť) pokrmů z luštěnin, trávicí problémy po jejich požití a časově náročná příprava. A také fakt, že je lidi neumějí kreativně připravovat a dochutit,“* uvádí prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., členka Fóra zdravé výživy a dodává: *„všechna proti v souvislosti s luštěninami však můžeme významně ovlivnit jejich úpravou, stačí dodržet několik jednoduchých zásad, jako např. luštěniny před úpravou nechat dostatečně dlouho namáčet, nepoužívat vodu, ve které se máčely, přidat při přípravě luštěnin bylinky, mírně osolit, nechat se inspirovat méně tradičními recepty.“* Právě inspirace v podobě receptů z dovolenkových destinací může být vítaným zpestřením tradiční čočky na kyselo nebo hrachové kaše.

Kde jinde ochutnávat skvělé ryby než v přímořských střediscích, kde jsou upravovány jako místní speciality   
a z moře na stůl to mnohdy mají jen pár metrů a hodin? Česká republika je proslulá svými rybníky a rybníkáři, patří mezi největší vývozce akvarijních rybek na světě, ale ryb se u nás zkonzumuje žalostně málo - 5,4 kg na osobu a rok. V Evropě je průměr více než dvakrát vyšší. Ochuzujeme se tak o velmi výhodný zdroj prospěšných n-3 mastných kyselin. *„I když je ideální konzumovat ryby čerstvé, nemusíme se vyhýbat ani rybám mraženým či rybím výrobkům. I ty mohou náš jídelníček příjemně zpestřit, jen je dobré vědět, na co se zaměřit při jejich výběru,“* říká Mgr. Starnovská a doplňuje: *„u rybích výrobků je důležité sledovat na obalu obsah soli a tuku včetně jeho složení, které závisí na použitých surovinách. Jsou to informace, které musí být vždy uvedeny na obale.“*

Pozitivní vliv kuchyní přejatých z pobytů na dovolené potvrzuje také prof. Ing. Rudolf Poledne, CSc., člen Fóra zdravé výživy: *„středomořská dieta je nejlepší prevencí kardiovaskulárních onemocnění, prokázaly to i vědecké závěry studií. Například typický středomořský pokrm, jako je filet grilované ryby se zeleninou (ať už ve formě salátu či tepelně upravené), může pokrýt denní doporučený příjem n-3 (omega 3) mastných kyselin, vitaminu E a 10 % denní doporučené dávky vlákniny. Pokud přidáme k zelenině misku luštěnin, nebo pokrm doplníme plátkem celozrnného chleba, s vlákninou se dostáváme na 1/3 denní doporučené dávky,“* dodává prof. Poledne.

*„Pokud se budeme inspirovat tím, co je typické pro kuchyně dovolenkových destinací, a zapracujeme novinky do svého stravovacího systému, velmi prospějeme svému zdraví. Naši stravu totiž více přiblížíme výživovým doporučením, která hovoří o tom, že bychom měli do jídelníčku pravidelně zařadit ryby stejně jako luštěniny, ideálně v rámci každého denního jídla konzumovat ovoce nebo zeleninu, preferovat kvalitní rostlinné oleje a přírodní úpravy pokrmů, omezit tuky živočišného původu a klasicky zahuštěné pokrmy,“* shodují se odborníci Fóra zdravé výživy.

**Více informací, přehledy, praktické tipy a recepty najdete na** [**www.fzv.cz**](http://www.fzv.cz)**.**

*Tisková konference byla realizována za finanční podpory dotačního programu MZ Národní program zdraví – projekty podpory zdraví pro rok 2016.*