Zdravá snídaně,

základ úspěšného a dobrého dne

Snídaně by měla být prvním jídlem nového dne a dodat potřebnou startovací energii. Realita občas vypadá jinak. Snídat nestíháme nebo se odbudeme pečivem namazaným „něčím“ a zhltnutým občas opravdu za pochodu.

Než si řekneme, jak by měla zdravá snídaně vypadat, podíváme se na snídaňová menu

k našim sousedům.

Anglická snídaně

Typická anglické snídaně je složená z toastu, smažených vajíček, slaniny, klobásy, fazolí, opečeného rajčete, popřípadě pomerančového džemu. Nesmí samozřejmě chybět čaj

s mlékem nebo káva.

Francouzská snídaně

Ve Francii snídají croissant nebo bílé pečivo - hlavně bagety - s máslem a džemem, džusem a kávou. Naši němečtí sousedé si ráno dopřávají čerstvé pečivo, salámy nebo šunku s vařeným vejcem a kávu. Mezi nejzdravější patří snídaně ve Finsku a Švédsku, kde se na stolech po ránu objevují hlavně cereálie nebo ovesná kaše, jogurt a tmavý chléb.

A jak vypadá česká snídaně?

Češi za posledních 15 let přijali do svého snídaňového jídelníčku řadu zahraničních

zvyklostí. K těm jednoznačně pozitivním patří především ranní konzumace jogurtů, cereálií a ovoce. I když namazaný chléb nebo bílé pečivo jsou stále českou snídaňovou klasikou.

„Cereálie s mlékem nebo jogurtem představují zdravou a vyváženou snídani, která dodá člověku nejen dostatek energie

v podobě sacharidů, ale i velmi kvalitní bílkoviny obsažené v mléčných výrobcích,“ říká Pavel Suchánek, odborník na výživu z pražského IKEM. „Doporučuji zásadně volit celozrnné cereálie, které dodají tělu více vlákniny než obyčejné lupínky.“

„Konzumace celozrnných cereálií má mimo jiné také vliv na snižování hladiny cholesterolu v krvi, které by prospělo 65 % Čechů. Navíc působí preventivně i proti vzniku obezity, cukrovky II. typu a rakoviny tlustého střeva,“ dodává Suchánek. Takže ten, kdo si dopřeje k snídani celozrnné cereálie, prospěje svému organizmu. A díky vláknině zůstane déle sytý a nebudou ho svádět v průběhu dopoledne myšlenky na nejrůznější pamlsky, většinou nezdravé sladkosti.

Snídaňové perličky

Některé snídaně se nám naopak mohou zdát neobvyklé a některé kombinace přímo nekombinovatelé. Například v Lotyšsku byste k snídani dostali salát Rasols - bramborový salát s vařeným hovězím nebo vepřovým masem, slanečkem, křenem, jablky, nakládanými okurkami, vejcem a kysanou smetanou. Zvláštností tradiční ukrajinské snídaně je, že se téměř neliší od jejich oběda nebo večeře, protože se ráno běžně konzumují řízky či jiné vařené jídlo. A vše se pochopitelně zapíjí pálenkou. Asijská snídaně obsahuje typické prvky asijské kuchyně, tedy nudle na různé způsoby a sushi.

Zdroj: patr | zena.centrum.cz