

Meno: Katarína Sivuľková
UČO: 486714
Dátum: 2.12.2021

Úvod:

Video je zostrihané z troch videí YouTube influenceriek v oblasti vegánskej výživy v Česku a na Slovensku. Vegánsky typ stravovania som si vybrala z dôvodu častých chýb, ktorých sa v stravovaní vegáni dopúšťajú a častého výskytu nutričných karencií. Komentár je vedený veľmi obecné, nezachádza do detailov a sústreďí sa na najvšeobecnejšie a ľahko zapamätateľné základy, ktorých dodržiavanie nepriamo pomôže vylepšiť stravovanie aj v ďalších smeroch. Podrobný rozbor by mohol byť súčasťou nadväzujúceho kurzu.

Komentár k videu:

1. osoba

Raňajky:

Cícerová múka je vhodnou alternatívou ku klasickej pšeničnej pre svoj vyšší obsah bielkovín a vlákniny, predstavuje zároveň dobrý spôsob príjmu strukovín pre ľudí s problémom plynatosti a zhoršenej tolerancie. Pri kokosovom mlieku je potrebné dávať si pozor na zloženie, najmä čo sa týka pridaných cukrov (pri krabicových mliekach) a nasýtených mastných kyselín (u mliek z konzierv), vhodnou alternatívou by mohlo byť sójové mlieko, ktoré sa zložením makroživín najviac podobá tomu kravskému.

Domnienka, že náhrady cukru ako sú datľový, agávodý, javorový či iné sirupy sú zdravšie, je pomerne častá, avšak nesprávna. Množstvo cukru, následné zdvihnutie hladiny cukru v krvi a energetická hodnota sú porovnateľné, množstvo vitamínov a minerálnych látok žiadne alebo zanedbateľné. Jedinú výnimku tvorí čakankový sirup s nižším obsahom cukru a vysokým obsahom vlákniny a predstavuje vhodnú náhradu.

Obed:

Konzumácia bezlepkových cestovín nie je u zdravého človeka nevyhnutná, naopak, cestoviny s lepkom by v tomto prípade poskytli viac bielkovín a v celozrnnom variante aj vlákniny. Ak je ale motiváciou k voľbe bezlepkových cestovín chuť vyskúšať niečo nové, prípadne sa vyhrať s farbou výsledného pokrmu, je táto voľba v poriadku. Páči sa mi prídanie droždia ako dobrého zdroja vitamínov skupiny B a zahrnutie zeleniny. Rada by som v pokrme videla viac zdrojov bielkovín, ako napríklad tofu, nutričnú hodnotu by navýšilo aj posypanie nadržvenými orechmi alebo semenami pre dodatok zdraviu prospešných tukov.

Olovrant:

Zatiaľ čo je úplne v poriadku občas si dopriať raw (alebo akýkoľvek iný) koláč, chcela by som zdôrazniť, že raw koláče nie sú zdravšie, než „klasické“ a naopak, častokrát obsahujú omnoho viac tuku, energie a nevyhnu sa ani značnému množstvu jednoduchých cukrov, preto ich doporučujem konzumovať striedmo, príležitostne.

Večera:

Pri výbere vegánskeho proteínu je dôležité dbať na komplementaritu aminokyselín – aby mohlo telo vytvoriť bielkovinu, potrebuje k tomu všetkých deväť esenciálnych aminokyselín. Zatiaľ čo sa vo väčšine živočíšnych produktov vyskytuje všetkých deväť súčasne, pri rastlinných zdrojoch bielkovín to neplatí a je ich preto vhodné kombinovať. Kombinujeme strukoviny s obilninami.

Odporúčanie:

Odporúčala by som navýšiť príjem bielkovín a znížiť príjem jednoduchých cukrov.

2. osoba

Raňajky:

Páči sa mi dôraz na pitný režim a zahrnutie ranného príjmu tekutín. V raňajkách ale chýbal zdroj tuku a bielkovín. Pre väčšiu sýtosť by som smoothie doplnila napríklad lyžičkou arašídového masla, vegánskym proteínom a namletými semenami a zdrojom komplexných sacharidov, akým sú napríklad ovsené vločky. Miesto vody by bolo možné použiť kvalité sójové mlieko, ktoré by pomohlo navýšiť prísun bielkovín.

Desiata:

Aj v rámci desiaty vidíme najmä zdroje sacharidov bez zdrojov bielkovín a tuku. Obohatila by som ju o orechové maslo alebo sójový neochutený jogurt. Zvýši sa tým sýtosť, doplnia pre telo nevyhnutné látky a spomalí nárast krvného cukru, ktorý nebude mať následný rýchly pokles a nevyústi do skorého hladu.

Obed:

Tu vidíme zdroj komplexných sacharidov (chlieb), vlákniny, vitamínov a minerálnych látok (zelenina), tuku (rastlinná nátierka – závisí na druhu) a bielkovín (tofu). Obed pôsobí vyvážene, navýšila by som množstvo tofu na jedno celé balenie.

Večera:

Aj tu opäť chýbajú zdroje bielkovín (ktoré by sa dali doplniť napríklad hummusom alebo pridaním strukoviny v inej forme, tofu, alebo iných fermentovaných sójových výrobkoch či iných rastlinných náhrad mäsa) a tuku (napríklad poliať olivovým či repkovým olejom či pridať tahini dressing). Chválím zakomponovanie zeleniny.

Odporúčanie:

Významne navýšiť príjem bielkovín a tuku.

3. osoba

Raňajky:

Ovocná alebo zeleninová šťava neobsahuje vlákninu, vzostup krvnej glukózy je po nej rýchly a rovnako rýchly je aj jej pokles, ktorý spôsobí skorý nástup hladu. Okrem toho šťava z videa neobsahuje takmer žiadne bielkoviny ani tuk a má nízku energetickú hodnotu. Mohla by však byť vhodným doplnkom k vyváženým raňajkám.

Obed:

Páči sa mi, že v pokrme nachádzame zeleninu, zdroje tuku, bielkovín aj sacharidov a strukovinu v podobe cícerovej múky. Navýšila by som však energetický príjem, napríklad servírovaním s celozrnným chlebom, čím by sa zvýšilo aj množstvo aminokyselín z obilnín komplementárnych k aminokyselinám z cícerovej múky.

Olovrant a večera:

V oboch pokrmoch znovu chýbajú zdroje bielkovín, namiesto ryžového dezertu by som doporučila sójový, na chlieb pridať tofu alebo strukovinovú nátierku.

Odporúčanie:

Navýšiť energetický príjem a príjem bielkovín.