

Letní stravování podle TČM



Sladění jídelníčku s aktuálním ročním obdobím pomáhá udržet rovnováhu v našem těle. Provázanost orgánů, čchi i krve pak pracuje v harmonickém celku. Pojďme se tedy podívat, jak ji můžeme podpořit obyčejnou stravou.

Letos na sebe léto nenechalo dlouho čekat a slunečné dny odstartovalo rovnou ve vyšších teplotách. Úroda na zahrádkách dávno dozrává a dlouhé dny nás opět vybízí k aktivnímu a radostnému prožití období náležitěmu elementu ohně. To je z pohledu čínské medicíny spojeno s radostí, hořkou chutí a z orgánů se srdcem. Měli bychom ho proto posilovat a chránit svůj organismus před přehřátím. Jak? Například vhodnou stravou.

Už v předchozích článcích jsem zmiňovala, že sladění jídelníčku s aktuálním ročním obdobím pomáhá udržet rovnováhu v našem těle. Provázanost orgánů, čchi i krve pak pracuje v harmonickém celku. Pojďme se tedy podívat, jak ji můžeme podpořit obyčejnou stravou.

Není to velká věda. Příroda nám opět sama napovídá výběrem plodů a rostlin, které v tomto čase hrají všemi barvami. Jsou to především potraviny, které organismus osvěžují, zvlhčují jin a podporují tvorbu tekutin. V kuchyni upřednostňujeme krátkou tepelnou úpravu jako napařování, blanšírování nebo krátké vaření v kombinaci se syrovou stravou. Lidé s oslabenou slezinou by to však se syrovou stravou neměli přehánět. Platí zde pravidlo, že čím syrovější, tím chladnější, a naopak čím více tepelně zpracovaná, tím více zahřívající. Proto bychom v letních dnech měli omezit smažená a pečená jídla, a pokud například vyrazíme s přáteli na grilovačku, horký charakter ugrilovaných dobrůtek je vhodné vykompenzovat salátem z čerstvé zeleniny pro vyvážení celkového termického účinku.

Letní jídelníček by se měl skládat z lehké stravy bohaté na zeleninu a s minimálním obsahem tuku. Tuk a živočišné produkty zařazujeme během těchto měsíců méně. Zato čerstvou zeleninou všech barev nešetříme. Ideální jsou například okurky, rajčata, salát, polníček, čekanka nebo rukola. Pochutnat si můžeme také na čerstvém ovoci. Příjemně osvěžujícím zástupcem je například meloun nebo borůvky, jejichž sezóna právě začíná. Základ jídelníčku stále tvoří obiloviny, tentokrát s převahou kukuřice, dlouhozrnné rýže nebo quinoy. Pokud jídlo nepřipravujeme s živočišnými produkty, např. masem, pak je pro vyvážený poměr bílkovin kombinujeme s luštěninami. V létě především s tofu, mungo fazolkami nebo červenou čočkou. Hotový pokrm se nebojte ochutit bazalkou, tymiánem, rozmarýnem nebo třeba oreganem, které podporují trávení. Naopak velmi opatrní buďte se zázvorem, skořicí, hřebíčkem nebo česnekem, tato koření totiž organismus dlouhodobě zahřívají a v horkých dnech je lepší se jim raději úplně vyhnout.

A co pít? Rozhodně pijte dostatečně! Voda, domácí okurková limonáda, domácí citrusová limonáda, mátový čaj, nebo i zelený čaj dokážou příznivě osvěžit. Skvěle například působí i čaj z pampelišky, která díky své hořké chuti a osvěžující povaze pročišťuje horko a napomáhá trávení, a pro níž u nás nemusíte chodit daleko. Naopak pozor si dejte na přílišnou konzumaci kávy, červeného vína nebo tvrdého alkoholu, neboť silně zahřívají, vysušují tekutiny, a mohou tak zraňovat jin.

S každým ročním obdobím se pojí určitá emoce, a tou je v létě radost. Nezapomínejte proto věnovat dostatek své letní energie radostným chvílím s rodinou i přáteli, svým oblíbeným aktivitám a užívejte si prodloužených dnů.

- autor: Zuzana Košařová
- foto: Shutterstock.com