**Jak si udržet zdravé srdce i během grilovací „sezóny“?**

**Pozor na vysoký cholesterol během grilování**

**Praha, 26. května 2022 – Léto je oblíbenou dobou grilování či smažených jídel. Mnoho lidí si táborák či grilování neumí představit bez buřtů, klobás nebo vepřového masa. Během letních „gastro radovánek“ je ale důležité hlídat i zdravotní stránku. Především lidé s vyšší hladinou cholesterolu či vyšším krevním tlakem, by se měli při grilování více hlídat, protože jídlo s vysokým obsahem nezdravých tuků či soli má negativní účinek na náš kardiovaskulární systém. V následujícím textu vám poradíme, jak se (nejen) v létě zdravěji stravovat.**

Grilování je skvělá příležitost, jak se venku potkat s kamarády, rodinou a užít si přitom i své oblíbené jídlo. „Bohužel pokrmy, které děláme na grilu mohou obsahovat mnoho nezdravých tuků (to jsou ty jež obsahují větší množství nasycených mastných kyselin) či velké množství soli, a to zrovna nejsou nejlepší ingredience pro zdraví našeho srdce. Velké množství soli zvedá krevní tlak a nenasycené tuky zase zvedají hodnotu cholesterolu,“ říká prof. MUDr. Michal Vrablík, garant projektu Srdce v hlavě.

**Vybírejte kvalitní maso**

Grilování neboli BBQ je postavené především na mase. Jeho výběr proto nenechávejte na náhodě. Vždy je lepší preferovat kuřecí steak před krkovicí. Pokud si již vepřové maso chcete dát, tak volte spíše panenku či libové hovězí maso místo mastných žebírek. Budete-li dělat kuře, tak je dobré z něj před tím odstranit kůži (ve které je nejvíce tuku). Z kuřecího masa jsou nejlepší prsa, protože kuřecí stehna obsahuji více tuku. Například porce grilovaného kuřecího stehna obsahuje až 3x více nezdravých tuků než libové kuřecí maso.

**U klobás kontrolujte složení**

Mnoho lidí si grilování nedovede představit bez klobás. Při jejich nákupu se vyplatí nekoukat tolik na cenu, ale na jejich složení. Především na obsah masa, tuku a soli. Nekvalitní uzeniny mají často mnoho dochucovadel na bázi soli. Vybírejte ty, u kterých obsah nepřesáhne 2,5 %. Kvalitní uzeniny by také měly obsahovat 80 % a více masa. Nejlepší je volit uzeniny z drůbežího masa, ty mají vždy menší obsah tuku.

**Vsaďte na špízy a ryby**

Libové maso je zdravější, ale bohužel i dražší. Dobrou volbou je proto místo klasického steaku si udělat například špíz. Ušetříte na spotřebě masa a zároveň budete připravovat jídlo i se zdravou zeleninou. Ideální je paprika, cuketa, cibule nebo lilek. U libového, méně tučnějšího masa, dávejte při grilování pozor, aby se nespálilo. Extra olej nemusíte přidávat, stačí maso jen více hlídat a častěji obracet.

„Nejlepším masem pro zdravé grilování jsou ryby, které obsahují pro naše srdce velmi zdravé tuky. Mořské ryby jako například tuňák, makrela, losos nebo sardinky obsahují omega – 3 nenasycené mastné kyseliny, zejména EPA (eikosapentaenová) a DHA (dokosahexaenová), které mají pozitivní účinek na kardiovaskulární systém. Omega – 6 nenasycené mastné kyseliny (například kyselina linolová) jsou zase obsaženy v rostlinných olejích. Protože si lidský organismus nedokáže tyto polynenasycené kyseliny sám vyrobit, je třeba je ve vyváženém poměru přijímat potravou,“ říká prof. MUDr. Michal Vrablík.

**Hlídejte si, kolik toho sníte**

Samozřejmě dát si jednou za čas hamburger či krkovici je možné. Je ale důležité hlídat množství jídla, které konzumujete. Při grilování je často problematické, že lidé jedí větší porce po dobu několika hodin, kdy se griluje. Zkuste si to „nezdravé“ dát nejdříve a pak již během večera můžete jíst například jen salát či grilované kuřecí maso.

**Vyrobte si vlastní dressing**

Velkou roli během grilování hrají i dochucovadla, jako jsou dresinky a marinády. Ty kupované často obsahují mnoho přidané soli, tuků či cukru. Přitom domácí dresinky jsou velmi rychlé, levnější. A také většinou i chutnější než ty kupované. Zkuste si například udělat marinádu na maso z čerstvé šťávy citrónu, trochu olivového oleje s bylinkami jako je rozmarýn a šalvěj. Do salátových dresingů je dobré dávat bylinky jako je petržel, koriandr nebo bazalka. Spolu s citrusovým ovocem, jako pomeranč, citron či limetka a trochou panenského olivového oleje. Pokud máte rádi krémové zálivky, tak místo majonézy volte jogurt či kefír.

O prevenci a léčbě kardiovaskulárních onemocnění se dozvíte více na stránkách projektu www.srdcevhlave.cz. Projekt se snaží zlepšit informovanost ohledně rizik spojených s vysokým krevním tlakem a vysokým cholesterolem či nedodržováním předepsaného léčebného schématu.