magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 18. 10. 2016 | Mgr. Jitka Laštovičková

Změna stravování - 5 rad jak začít

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zmena-stravovani---5-rad-jak-zacit__s10010x10036.html

Jak začít změnu ve stravování? Rozhodli jste se, že chcete začít jíst lépe, zdravěji, že přestanete jíst pokrmy, které obsahují jen prázdné kalorie a jen málo skutečně prospěšných a potřebných živin. Připadá vám, že by potřebovalo změnit vše (nebo skoro vše) a nevíte, jak by to mělo být lepší? Nepropadejte panice, poradíme vám, jak začít.

TIPS

Zdroj: Ilustrační foto ze Shutterstock

Jak se stravujete nyní?

První krok vás možná překvapí – ještě se totiž o žádnou změnu nejedná. V první řadě je nutné zjistit, jaké jsou vaše současné stravovací návyky a výběr potravin. **Zkuste tedy zhruba týden psát vše, co sníte a vypijete.** Upřesněte alespoň rámcově čas konzumace jídla, co jste jedli a zkuste alespoň

odhadnout také množství jednotlivých potravin. Pište vše nejlépe hned při konzumaci – lovit pak v paměti, co jste během celého dne jedli a pili, není ideální.

Bod první – pravidelnost

Záznam máte hotový? Výborně – v první řadě se podívejte na to, kolik jídel denně máte a jak jsou rozloženy během celého dne. Nesnídáte? Chyba, snídaně je opravdu základem. Zkuste zařadit ráno alespoň malou lehkou snídani - například plátek chleba se žervé a rajčaty nebo jogurt s ovesnými vločkami. **Zkuste si naplánovat denní režim tak, abyste denně měli minimálně 3 hlavní jídla.** Mezi hlavními jídly jsou vhodné ještě menší svačiny, ale ne každému se vždy daří je zařadit. Pauzy mezi jídly by měly být zhruba stejně dlouhé (např. 3-4 hodiny)– **čím je pauza delší, tím větší bude hlad a s ním i riziko, že následujícího jídla sníme více, než bychom nutně museli.**

Bod druhý – složení hlavních jídel

Každé hlavní jídlo by mělo obsahovat všechny hlavní živiny – sacharidy, bílkoviny a tuky – a mělo by být doplněno zeleninou. Sacharidy poskytnou energii pro denní aktivity, bílkoviny zasytí a poskytnou látky pro obnovu svalů, vláknina pomůže k prodloužení sytosti a také

pravidelnému vyprazdňování.

Mezi vhodné druhy sacharidů, které bychom rozhodně měli do jídelníčku zařadit patří brambory, luštěniny, celozrnné obiloviny a výrobky z nich, rýže natural, pohanka, quinoa, jáhly či amarant. **Bílkoviny získáme nejlépe** z libových mas, polotučného mléka a mléčných výrobků, vajec, ryb nebo tofu. Na tepelnou úpravu potravin použijte **malé množství kvalitního rostlinného oleje** - nejlépe řepkového, pro studenou kuchyni je vhodný panenský olivový olej. Tuku není třeba přidávat více, již jej obsahují zdroje bílkovin, které také pokrm obsahuje.

Zkuste si talíř rozdělit na pomyslné třetiny – v hlavních jídlech by vždy 1/3 talíře měl zabrat některý z vhodných zdrojů sacharidů, 1/3 některý z vhodných zdrojů bílkovin a 1/3 by měla tvořit zelenina nebo ovoce. Volného tuku – použitého na tepelnou úpravu nebo přidaného – stačí jen málo.

Do stravy bychom měli zařadit minimálně 1x týdně také luštěniny. Neměli bychom zapomínat také na konzumaci ryb – v jídelníčku by se nám měly objevit ideálně 2x týdně.

Bod třetí – zelenina a ovoce

Když se podíváte do svého zápisu, kolik se tam objevuje ovoce a kolik zeleniny? **Denně bychom měli přijmout 1-2 porce ovoce a 300 – 500 g zeleniny.** Zeleninu lze zařazovat čerstvou, vařenou, dušenou i grilovanou, výjimečně také sterilovanou.

Nejlepší je zařazovat různě barevné druhy zeleniny a ovoce – tak bude zajištěno, že organismus přijme všechny důležité vitamíny a minerální látky. Ovoce se hodí nejlépe ke snídani nebo na svačinu (lze jej v malém množství zařadit i odpoledne), zeleninu zařazujte během celého dne i večer.

Bod čtvrtý – zkuste mlsat jinak

Pokud se vám v zapsaném jídelníčku denně objevují sladké sušenky či čokoládové tyčinky, **zkuste začít mlsat zdravěji**. Když se objeví chuť na sladké, dejte si čtvereček kvalitní hořké čokolády s vyšším obsahem kakaové hmoty, pár kousků sušeného nedoslazovaného ovoce (např. mochyně se zajímavou nakyslou chutí) nebo malou hrstičku nepražených nesolených ořechů. Upečte si perník či závin z celozrnné mouky, bublaninu s jogurtem nebo sušenky z ovesných vloček s banánem a jablkem. I na zdravějších dobrotách si pochutnáte - a **chuť na sladké se může vyskytovat méně**

často také proto, že budete jíst pravidelně.

Bod pátý – pitný režim

Nejen jídlem živ je člověk - pozornost bychom měli věnovat také pitnému režimu. **Denně bychom měli vypít alespoň 1,5 litru nekalorických tekutin – nejlépe vody nebo třeba ovocného či šípkového čaje.** Alkohol bychom měli konzumovat jen výjimečně, raději v malých množstvích – neměli bychom překračovat 0,5 l piva či 200 ml vína na den.

Nedaří se, nevíte si rady s výběrem potravin a potřebujete radu?

Nesnažte se hned napravit vše najednou, lépe je postupovat pomalu, po krocích, na změny si pomaleji zvykat. Budete mít dostatek času otestovat, co vám nevyhovuje nebo vyhovuje, a je více pravděpodobné, že tato změna bude trvalou součástí vašeho nového zdravějšího životního stylu.

A pokud máte pocit, že si stále se svým jídelníčkem vůbec nevíte rady, můžete se s prosbou o radu obrátit na nutričního terapeuta nebo svého lékaře. Můžete také zkusit využít program Sebekoučink společnosti Stop obezitě (STOB), který

pomůže se složením i nastavením vhodného rozložení a množství stravy.

A když se jeden den nezdaří, neklesejte na mysli. I cesta ke zdravějšímu životnímu stylu může být cíl.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz