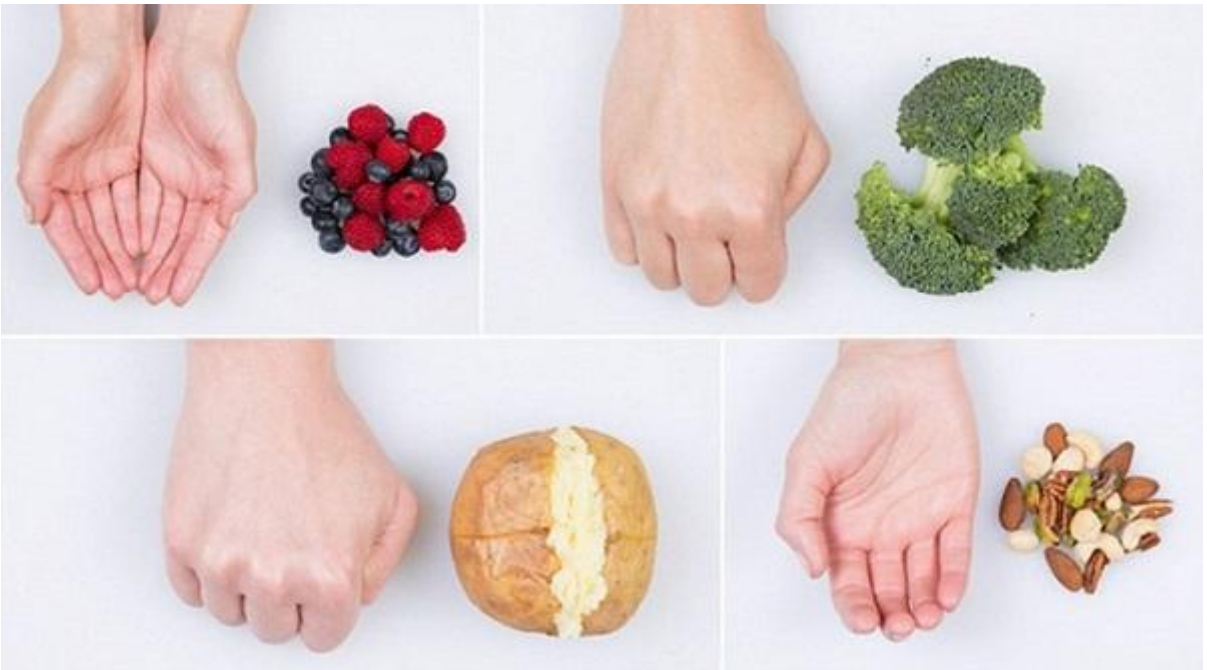
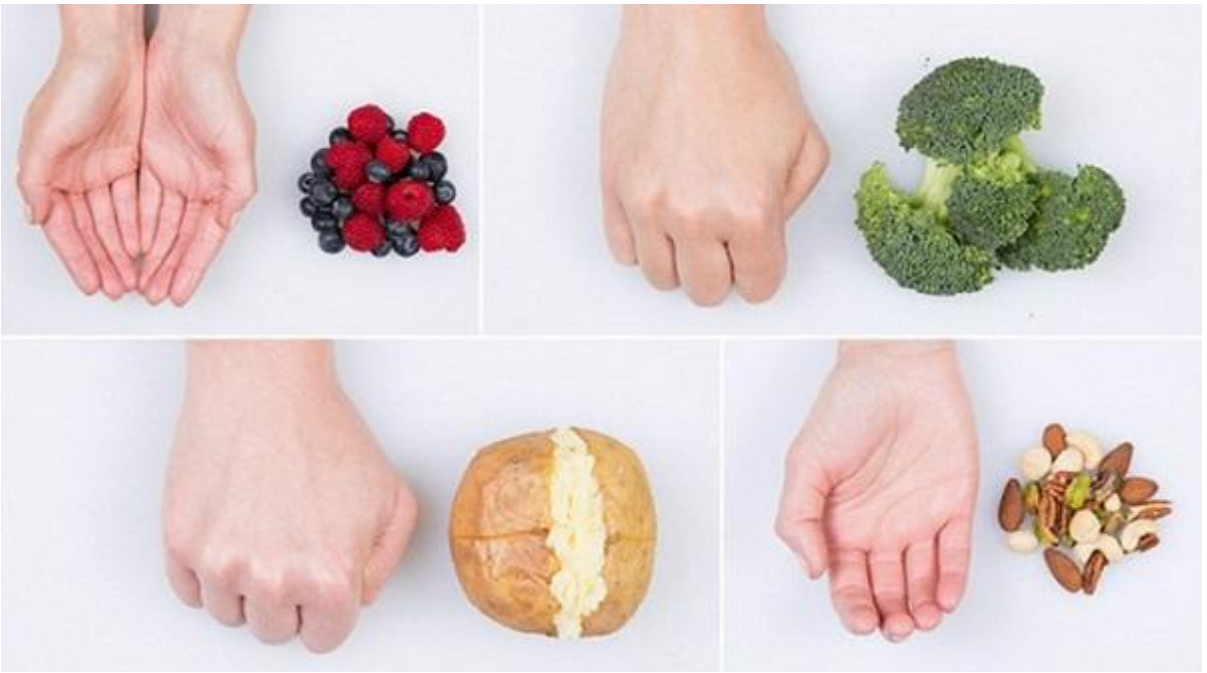
**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O výživě 4. 5. 2017 | tla

# Správná velikost porce? Orientujte se podle pěsti a dlaně

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Spravna-velikost-porce-Orientujte-se-podle-pesti-a-dlane__s10010x10314.html

Najeli jste na zdravé stravování. Pečlivě vybíráte potraviny, používáte zdraví prospěšné tuky a omezili jste ty, které škodí. Jíte libové maso, složité sacharidy. Ve vašem jídelníčku je i dostatek zeleniny a ovoce. Sladíte jen omezeně a raději ne cukrem. Solíte minimálně. Přesto se ručička nebo číslo na vaší osobní váze ne a ne posunout směrem dolů, možná navzdory tomu, že ani pohyb neberete na lehkou váhu, se pomalu plíží dokonce nahoru. Kde je chyba?





Velikost porce je velikost dlaně

**Problém je v tom, že ani zdravých potravin nemůžeme konzumovat neomezené množství.** Navíc o velikosti porce má každý svou mnohdy velmi zkreslenou představu. **Jednoduše řečeno na velikosti porce rozhodně záleží.**

## Představy klamou. Jak je velká porce?

Co to je porce? Jak odhadnout tu správnou, jestliže nemáme při ruce váhu, nebo vážení odmítáme? **„O velkosti porce i o tom co je a co není normální při správném stravování, nemají lidé obecně povědomí. Málokdo si například uvědomuje, že je normální vzít si kousek čokolády po obědě nebo kousek buchty ke svačině, ale už není normální sníst celou tabulku čokolády nebo půl pekáče buchet na posezení,“** vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá.

## Čtěte informace na balení. Jedna porce mohou být jen 2 sušenky

Určování velkosti porcí už nám někteří výrobci zejména cukrovinek ulehčují. Na obalech již bývá definována velikost porce v tabulce nutričních hodnot. **„Vždy jsou uvedeny nutriční hodnoty na 100 gramů a pak na konkrétní jednu porci. Obvykle jsme nastaveni na to sníst třeba celý balíček sušenek. Překvapující pak může být, že porcí je jen 25 až 30 gramů, tedy třeba jen dvě sušenky, u bonbonů to mohou být čtyři gumoví medvídci,“** říká dietoložka.

## Nejdřív odměřte, potom jezte

Spoustě lidí dělá problém z balíčku sušenek odejmout jen část, tedy porci. Je proto lepší, když rozbalíme sušenky, odejmout konkrétní porci, zbytek uklidit a teprve poté si pochutnat. Snáze tak odoláme pokušení, sníst celý balíček najednou. Faktem je, že v České republice zatím najdeme jen málo snacků, které jsou baleny po jedné porci. **„Takové praktické porcování se již například objevuje u některých celozrnných sušenek,“** doporučuje Karolína Hlavatá.

## Věřte své ruce

Na další kámen úrazu narazíme v běžném životě, když si máme nandat na talíř maso, přílohu, nebo si vzít porci ovoce a zeleniny. Kolik je správně, pokud nemáme šanci nebo odmítáme vážit? Výživová pyramida pro Českou republiku definuje porce na gramy. Novinkou ale je určování porce pomocí dlaně nebo velikosti pěsti.

**„Odpovídající kus, tedy porce ovoce a zeleniny nebo pečiva odpovídá velikosti pěsti strávníka. Porce masa nebo chleba by měla být velká jako dlaň. Máme-li drobné ovoce nebo chceme-li porci listové zeleniny, měli bychom si jí vzít tolik, kolik se vejde do „mističky“ ze spojených dlaní. U ořechů je velikost porce jako jedna hrstička, kterou pojme jedna dlaň,“** popisuje metodu dietoložka. V případě tuků je porcí velikost lžičky odpovídající délce palce, většinou přibližně čajová lžička.

## I počet porcí rozhoduje

Když už dokážeme porci odhadnout, je nutné také myslet na to, kolik si jich za den máme a můžeme dát. Vyvážený jídelníček počítá s pěti porcemi na den – snídaně, oběd, večeře a dvě svačiny, někdy i večeře druhá.

**„Za den bychom měli sníst přibližně šest porcí sacharidových, pět porcí zeleniny a ovoce celkem, přičemž zelenina by měla převažovat, čtyři porce bílkovin. Pak se počítá s určitým množstvím tuku, cukru a soli na dochucení a úpravu potravin,“** bilancuje Karolína Hlavatá.

Řekne-li se například šest sacharidových porcí, zdá se, že je to příliš, ale zdání klame. **„Když si představím pěst, tak jedna porce je jeden kopeček rýže. Pokud si ji dáme během dne v restauraci, pak standardní porce na oběd jsou zhruba dva takové kopečky, Musíme tedy toto množství odečíst z celkového denního příjmu sacharidů,“** radí dietoložka.

## Jídelníček na míru jen od terapeuta

Denní jídelníček samozřejmě počítá i s pitným režimem. Přičemž minimum je sedm porcí a jedna porce je sklenice opět o velkosti pěsti.

Tato metoda je dobrá jako základ pro hrubou orientaci v tom, abychom nejedli a nepili moc, nebo naopak příliš málo. **"Jestliže ale chceme jídelníček skutečně na míru, pak je nezbytná konzultace s nutričním terapeutem. Musíme počítat i s tím, že zejména zpočátku se bez důsledného odvažování porcí neobejdeme,“** zdůrazňuje Karolína Hlavatá.

---

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