magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 13. 7. 2017 | Bc. Veronika Pourová

Jaká je nejvhodnější doba na mlsání?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jaka-je-nejvhodnejsi-doba-na-mlsani__s10010x10488.html

Už proto, že součástí zdravého životního stylu je i psychická pohoda, nemá smysl se do konce života vzdávat svých oblíbených sladkostí či slaných pochoutek. Člověk by se však měl zamyslet nad tím, kdy a v jaké míře je konzumuje, protože jsou situace, kdy to tolik nevadí. Ale každému je jasné, že jíst denně tabulku čokolády těsně před spaním není úplně ideální.

Sladkosti nezasytí a nezaženou hlad

Pojďme si to názorně vysvětlit. Sladkosti mají většinou vyšší energetickou

denzitu, ale člověka tolik nezasytí. **Není tedy vhodné sahat po sladkém, když máte vyloženě hlad.** Žádné hlavní jídlo by proto nemělo být tvořeno výhradně sladkostí, protože abyste se dostatečně najedli, potřebujete takové potraviny velké množství.

Ale nelekejte se, i sladké hlavní jídlo se dá upravit do vhodnější podoby a můžete si ho čas od času dopřát. Třeba u palačinek záleží především na tom, čím si je obložíte, takže kromě slaných variant mohou být vhodné i palačinky s tvarohem a ovocem, můžete přidat také menší množství kvalitního džemu, medu nebo čekankového sirupu. Čekankový sirup má tu výhodu, že oproti jiným sirupům obsahuje výrazně nižší množství energie. Jako bonus můžete do těsta přidat celozrnnou mouku a pokud budete u smažení šetřit olejem, zdravý oběd je na světě. To samé platí třeba u ovocných knedlíků s tvarohem – také záleží na vás, kolik cukru a másla si na ně nasypete. Na takováto jídla si dejte pozor jen v restauracích a u stánků, protože tam vám nejspíše množství oleje a cukru nikdo redukovat nebude. **Dodržujte pravidlo, že u sladkých hlavních jídel nezapomínejte na dostatečné množství bílkovin, skvěle se hodí právě třeba zmíněný tvaroh nebo jogurt, cottage sýr nebo ovocný šmakoun.** Jejich výhodou je i vyšší sytivost a snížení celkového glykemického indexu jídla, takže pokud po sladkém obědě máte hlad, může to být právě nedostatkem bílkovin.

Energie ze sladkostí je rychle využitelná

Vaším cílem samozřejmě bude ji využít. Pokud jste více aktivní dopoledne, sáhněte po sladkém dopoledne, pokud však celý den sedíte v kanceláři a odpoledne si jdete zacvičit, vhodnější doba na malý dortík bude právě před cvičením (samozřejmě dostatečně dlouhou dobu před cvičením, aby vám nebylo při pohybové aktivitě těžko).

Pokud však společně s pohybovou aktivitou pokaždé zařadíte kus koláče, může se stát, že tím nahradíte veškerou vydanou energii a pokud cvičíte se snahou o redukci hmotnosti, tak pravděpodobně vašeho cíle nedosáhnete. Nezapomínejte na to, že ani sport nespasí vybílenou spíž.

Trápí vás časté chutě na sladké?

Pokud vás trápí časté chutě na sladké či slané, zkuste najít chybu v jídelníčku. **Snídáte dostatečně? Jíte dost vlákniny? Neodbýváte oběd? Jíte pravidelně? Máte ve stravě dostatek bílkovin?** Nebojíte se příliš třeba zdravých tuků, které též v rámci hlavních jídel pomohou zasytit? A nebo se zamyslete, zda není na vině mlsání spíše vaše psychika.

Při celkově vyváženém jídelníčku, sladké smíte

Pojďme si to tedy shrnout. Sladkost zařaďte až tehdy, když máte pěkný základní jídelníček. Nezahánějte s ní hlad, ale dejte si ji v menším množství, třeba jako sladkou tečku po jídle, nebo můžete zakomponovat kousek čokolády do ovesné kaše. Nebo sladkost zvolte jako malou svačinu mezi hlavními jídly, pokud zrovna nemáte velký hlad. A pokud hlad máte, tak ji doplňte ještě nějakým zdrojem bílkovin. **Snažte se mlsat spíše ve dny, kdy jste aktivní a vyhýbejte se večernímu přejídání.** Ve spánku vydáte nejméně energie z celého dne a je proto pravděpodobné, že by se vám nájezd na ledničku vymstil jako nežádoucí uložený tuk. **Sladké není zakázané, a pokud budete chytří, nemusíte se ho ani při hubnutí úplně vzdávat.**

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