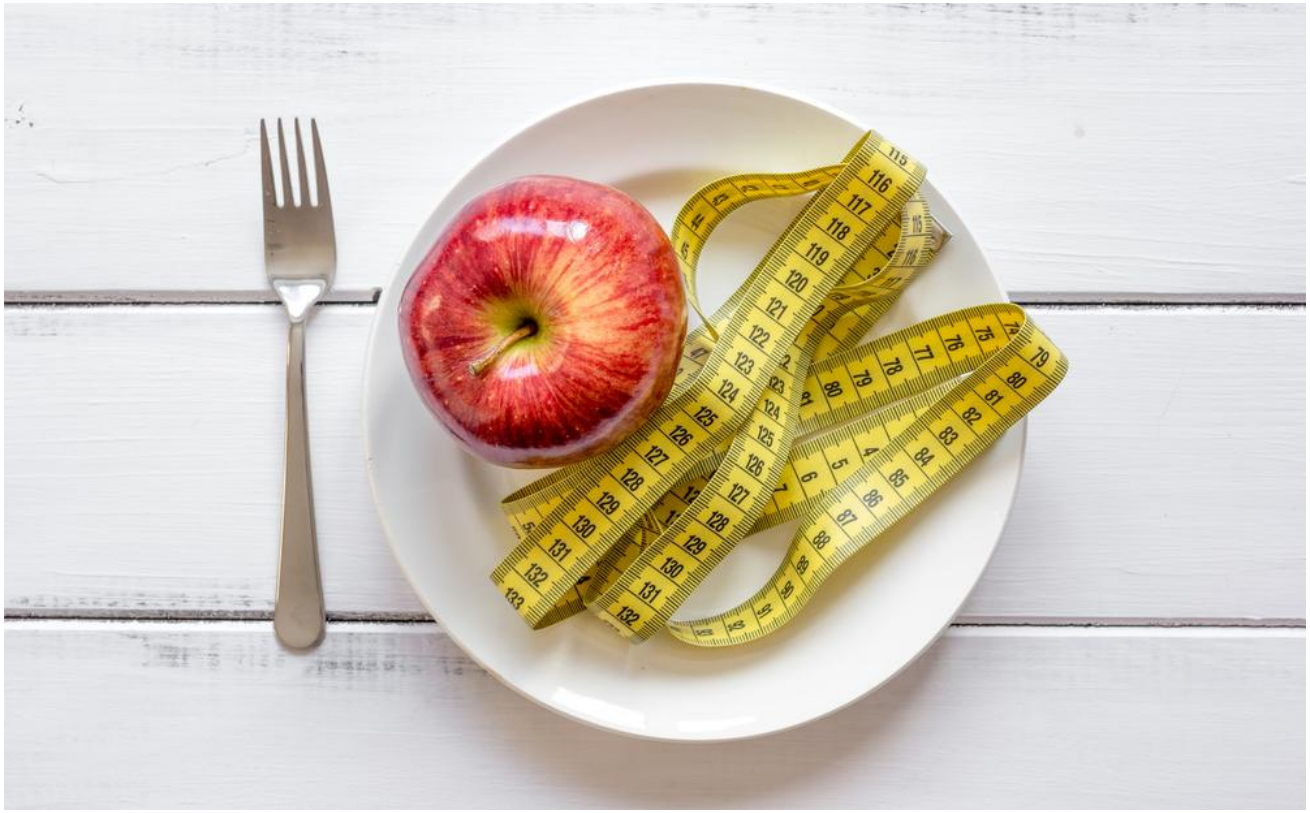
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 13. 8. 2017 | tla

Proč tloustneme v létě? Hubnout v horku nejde ...

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Proc-tloustneme-v-lete-Hubnout-v-horku-nejde-..._s10010x10563.html

Přejete si shodit pár kilo a doufali jste, že se vám to povede přes léto, kdy má člověk víc pohybu, může sportovat pod širým nebem, v ochodech a na trzích je v nabídce cenově dostupná a opravdu čerstvá zelenina a ovoce? Jenže... Jsme za polovinou prázdnin a výsledek nula nula nic, případně ještě nějaké to deko či kilo navíc... Jak je to možné?



V létě na jednu stranu máme opravdu více možností k fyzickým aktivitám, bereme si dovolenou, vyrážíme do hor, k moři, hodně chodíme, plaveme. Na druhou stranu si chceme také těch pár týdnů, kdy je v Česku teplo a slunečno řádně užít.

„Člověk si obvykle užívá jídlem. Jsme-li na výletě, přece si neodřekneme dortík, zvlášť když jsme ušli takovou túru. Večer pak s přáteli grilujeme a zase si řekneme, přece nemůžeme neochutnat. Pod hvězdnou oblohou následně posedíme, povídáme si a otevřeme víno, pivo, je přece tak krásný večer...“ popisuje chování většiny lidí nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Výsledkem může být energetický příjem i výdej vyrovnaný, v horší variantě příjem vyšší než výdej. **„Což znamená, že nehubneme, ale dokonce přibíráme. Máme-li opravdu dostatek pohybu a přitom hodně jíme, bývá pozitivem alespoň zlepšení fyzické kondice,“** komentuje jedno plus Zuzana Douchová.

Problém je i ovoce

Denně bychom měli sníst alespoň 400 gramů zeleniny a 200 gramů ovoce. Takové množství se nám může zdát velké, ale když si porce odvážíme, zjistíme, že tomu tak být nemusí. **„Z ovoce získáme řadu nutričně potřebných látek, obsahuje však i velké množství cukrů. A pokud sníme za den pět meruněk, dvě broskve, mezitím nějaká ta švestka, letní jablko ve výsledku můžete ovoce zkonzumovat více než půl kila i víc,“** uvádí nutriční terapeutka s tím, že pokud máte dostatek pohybu, není problém.

„Pokud se však přijatá energie nespálí, uloží se,“ upozorňuje Douchová.

Pomocí pro nás může být prokládání ovoce bílkovinou. **„Ke svačině si klidně dát dvě meruňky a dvě švestky, k nim si ale přidat třeba 50 gramů tvrdého tvarohu, jogurt... Bílkovina v něm obsažená nás zasytí, nebudeme mít chutě na další kusy ovoce,“** radí Zuzana Douchová.

Další zhoubou může být i zelenina, mezi ni se totiž řadí vodní melouny. Máme za to, že jsou plné vody a vlastně nízkokalorické. Což je i pravda, ve 100 gamech je 140 kJ. Zkuste si ale odvážit, kolik těch 100 gramů je na množství. Pokud si vodní meloun dáme po večeři jako dezert, není problém ho sníst i půl kila. To už jsou téměř tři čtvrtiny doporučované energetické hodnoty večeře.

„Patříte-li mezi milovníky melounů, připravte si večeři přímo z nich. Stačí vychlazenou červenou dužinu nakrájet na kostky, přidat na kostičky nakrájený balkánský sýr, kdo se snaží omezit sůl, opět může

sáhnout po tvrdém tvarohu. Dále pár černých oliv a bazalkových lístků a máte skvělý salát pro horký letní večer,“ dává tip na skvělou večeři Zuzana Doucová.

Problém all inclusive

Obrovskou nástrahou pro naši vůli a následně radostí pro tukové buňky je stravování all inclusive. Jen těžko se nám podaří odolat a dát si na talíř jen jednu porci.

„Obvykle chceme ochutnat od každého, začneme polévkou, hlavním jídlem, vlastně několika hlavními jídly, řadou salátů a končíme výběrem dezertů a sýrů. Nemluvě o tom, že tři denní jídla prokládáme kávou, zmrzlinou, sladkými nápoji a dospělí alkoholem. Lidem bojujícím s nadbytečnými kily doporučuji all inclusive dovolené nekupovat,“ uvádí Zuzana Douchová. Mnohem lepší volbou je servírovaná plná penze.

Hubnout v horku nejde

V létě se nedá spoléhat ani na dostatek pohybu. V parnech se mnoha lidem vyrazit běhat, na kolo, kolečkové brusle, zahrát tenis nechce, a ono to mnohdy

vlastně ani nejde.

„Jestli opravdu chceme shodit, musíme myslet, jak jsme si už řekli, na příjem energie a její výdej. Když nejde běhat, můžeme jí do bazénu, když není možnost, musíme holt upravit jídelníček a oželet/užívat si lahůdek nabízených létem v rozumné míře,“ dodává nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

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