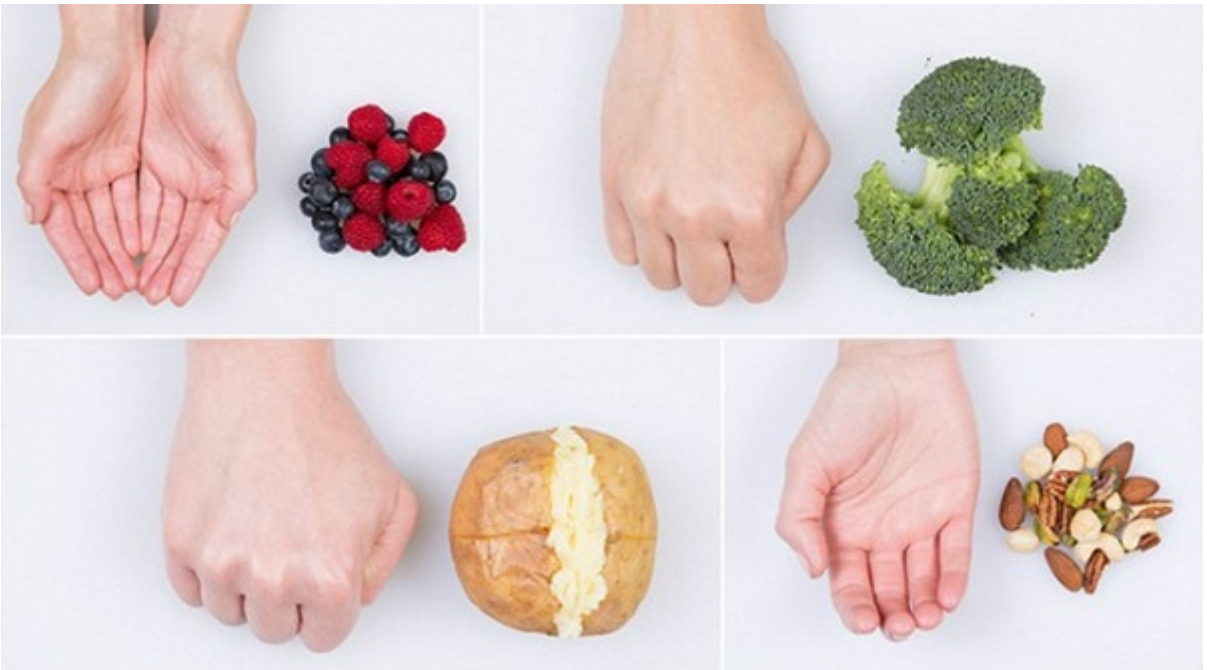
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 4. 4. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Jak zjistit správnou velikost porce? Dlaň a pěst pomohou

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-zjistit-spravnou-velikost-porce-Dlan-a-pest-pomohou__s10010x10882.html

„Nejsou nezdravé potraviny, nezdravá mohou být jejich množství.“ Vaše vlastní dlaň a pěst - to je právě ta správná nápověda pro určení velikosti právě té Vaší porce. Jak mít jídlo pod kontrolou? Prozradí 9 jednoduchých tipů.



Základní výživová doporučení většina lidí zná a více či méně se jimi řídí. **Je všeobecně známé, že máme jíst pravidelně, pestře, klást důraz na kvalitu potravin.** To znamená upřednostňovat potraviny s co nejjednodušším složením bez zbytečných přídatných látek zato s vysokým podílem základních surovin, jíst libové maso, často zařazovat ryby, luštěniny atp. Poměrně rozšířené je i povědomí o tom, kolik porcí z jednotlivých skupin potravin bychom měli denně sníst. **Okřídlené „ovoce a zelenina 5x denně“ znají i malé děti.** Otázkou však mnohdy zůstává, co je porce.

- Zajímavostí je, že velikost porce se za posledních 40 let výrazně zvětšila. Co byla například dříve „big“ cola, je dnes prodáváno jako „small“.

Porci máte v ruce

Jednoduchou pomůckou je určování velikosti porce pomocí velikosti sevřené pěsti nebo otevřené dlaně. **Porce libového masa tedy odpovídá velikosti dlaně**, což je pořádný kus, nikoli malý kousíček, jak je mnohdy zvykem. Porce ovoce není na druhou stranu nijak velká, mnoho lidí např. při přípravě smoothie použije dvojnásobné množství ovoce, což je spojeno se zbytečně vysokým příjmem cukru.

Porce není balení

Máte chuť na sušenky a myslíte si, že celé balení je pro vás? Omyl. Údaje na obalech výrobků se vždy vztahují na 100 g, nebo 100 ml výrobku. V některých

případech je uvedena i výrobcem navrhovaná velikost porce! Jak velká má být 1 porce najdeme například u výrobků typu bonbónů, chipsů nebo sušenek. **Překvapením pak může být, že to není celý sáček bonbónů, ale pouze 4 žížalky.** Podobně u hotových pokrmů čtěte na obalech, pro kolik osob je balení určeno. Většina výrobků je pro 2 osoby.

Na obalech potravin **musí být uvedeno, pro koho je porce určena**. Až na výjimky (především u potravin určených dětem) je zpravidla počítáno s **průměrným energetickým příjmem pro dospělého člověka, což je 8400 kJ**. Sledujte také, kolik porcí dané balení obsahuje. Například na balení těstovin je uvedeno, že sáček je určen na přípravu 8 porcí. Někteří výrobci mají i graficky určeno, co je jedna porce. Pokud sníte více porcí, započítejte je také do celkového energetického příjmu. Talíř plný těstovin tedy není 1 porce, ale porce tři.

Porce je pro každého jiná

Počet porcí se může značně lišit podle výše fyzické aktivity. **Žena, která aktivně několikrát týdně sportuje, bude mít jiný počet porcí sacharidů, bílkovin i tuků než žena, která celý den sedí u počítače a doma relaxuje s knihou. Je proto dobré si vypočítat alespoň orientačně svou energetickou potřebu** a pokusit se tomu uzpůsobit svůj jídelníček. Dobrým

pomocníkem jsou různé aplikace pro zápis jídelníčku.

Jak mít jídlo pod kontrolou?

- Při výběru potravin **sledujte informace na obalech potravin**. Je to rozdíl, jestli sníte porci smetanového jogurtu nebo zvolíte polotučnou variantu.
- **Nekupujte velká balení.** Může to být lákavé, pořídit si za výhodnou cenu velké balení čokoládových tyčinek, ale zvažte následky. Jednoduše řečeno, co oči nevidí, srdce nebolí. Nebo také – **co doma není, to nesním.**
- V restauraci si zbytečně nekraťte čekání pojídáním pečiva s máslem. Pokud jste opravdu hladoví, objednejte si jako **předkrm malý zeleninový salát.**
- **Nehltejte a jídlo si vychutnávejte. Když jíte, věnujte se pouze jídlu.** Sledování televize nebo čtení sice pro mnohé znamená umocnění pohody, ale zbytečně si rozptylujete pozornost. Jezte v klidu, klidně na chvilku odložte příbor, sousta dobře rozžvýkejte. Zvýšíte si tak požitek z jídla a mozek stihne zpracovat signály o nasycení.
- Přestaňte jíst v okamžiku, kdy cítíte první známky sytosti. Plýtvat jídlem se nemá, ale **dojídat za každou cenu také ne.** Přebytky raději zamrazte.
- **Na stůl servírujte pouze pokrmy na talířích, přidat si později může každý.** Mít plné mísy na stole je sice symbolem hojnosti, ale také

zbytečným rizikem pro přejídání.

- **O méně vhodné potraviny a pokrmy se podělte.** Proč sníst celou pizzu, když si ji můžete dát s kamarádkou napůl a podobně se podělit i o velký salát?
- Alespoň **orientačně si svoje porce važte** do doby, než získáte představu o svém denním příjmu.
- Úspěšné hubnutí stojí na úpravě stravovacích zvyklostí. Základním vodítkem mohou být rámcové jídelníčky. Ty ukazují, jaké potraviny a v jakém množství je žádoucí kombinovat v rámci jednoho jídla. Orientačního vážení je nutné. **Zjistit, kolik váží plátek chleba nebo hrstka ořechů je zajímavé pro každého.** Získáte tak představu, kolik čeho za den sníte.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ “Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

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