



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 19. 5. 2018 | redakce

Snadnější hubnutí? Potraviny zrychlující metabolismus vám pomohou

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Snadnejsi-hubnuti-Potraviny-zrychlujici-metabolismus-vam-pomohou__s10010x10974.html

Znáte potraviny, které zrychlují metabolismus? Poradíme vám, které potraviny určitě zařadíte do vašeho jídelníčku, aby vám hubnutí šlo rychleji a s větší chutí.



Pro zdravé hubnutí je **kromě pohybu a omezení příjmu kalorií podstatná také pravidelná a vyvážená strava**. Pro účinnější redukci váhy doporučujeme zařadit takové potraviny, které pomáhají tělu například lépe spalovat kalorie, jiné zase tlumí chuť na sladké či brání ukládání tuku.

- **10 tipů na potraviny, které si během redukční diety můžete dopřát**

Zelený čaj

Zelený čaj je ideálním společníkem při hubnutí. Obsahuje spoustu antioxidantů, pomáhá dodržovat pitný režim a při redukční dietě pomáhá tlumit hlad. Doplníte-li ho o šťávu z čerstvého citronu, dopřejete tělu navíc potřebný vitamin C. **„Zelený čaj také uvolňuje kofein, díky kterému působí podobně jako káva. Ale na rozdíl od kávy, ho uvolňuje postupně, což vede k delšímu účinku. Od kávy se také liší tím, že působí zásaditě a nepřekyseluje žaludek.“** dodává nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Ananas



Ananas je ovoce ideální nejen ke snídani, ale například také jako dezert. Velkou výhodou je nízká energetická hodnota a naopak vysoký podíl vlákniny, která zasytí a díky nízkému glykemickému indexu

pomáhá tělu k optimálnímu metabolismu cukrů. Neméně důležitý je pak obsah enzymu bromelainu, který zabraňuje ukládání tuků.

Jablečný ocet

Jablečný ocet se doporučuje na zlepšení trávení. Zároveň je také oblíbeným pomocníkem při redukční dietě, protože obsahuje pektin, což je druh vlákniny, který pomáhá navozovat pocit sytosti a snižuje chuť na sladké. Navíc se jedná o antioxidant, tedy napomáhá z těla vyplavit nebezpečné toxiny.

Ryby

Ryby jsou nejen bohatým zdrojem bílkovin, ale také Omega-3 mastných kyselin, které si naše tělo neumí vytvořit samo. Ty pomáhají spalovat tuky.

„Nenasycené mastné kyseliny obsažené v mořských rybách také snižují cholesterol a pomáhají v prevenci aterosklerózy a vysokého krevního tlaku.“ zmiňuje Zuzana Douchová. Z výživového hlediska mají ryby relativně nízkou kalorickou hodnotu a obsahují spoustu živin a vitamínů. **„Ryby také obsahují jód, který je nezbytný pro činnost štítné žlázy a regulaci metabolismu.“** podotýká Zuzana Douchová.

Chilli



Chilli papričky **pomáhají k rychlejšímu zpracování tuků**, zvyšují totiž teplotu těla a tím zrychlují organismus. Za takovým účinkem stojí látka zvaná kapsaicin. Dále **pomáhají například tlumit chuť k jídlu**. Chilli papričky mají také na tělo

hřejivé a povzbuzující účinky, odedávna se tak používají při léčbě nachlazení nebo revmatu.

Fazole

Fazole, ale i luštěniny obecně jsou známy svým **vysokým obsahem vlákniny a nízkým glykemickým indexem**. Ačkoli zasytí na dlouhou dobu, **mají velmi nízký obsah kalorií**. Jsou nutričně velmi hodnotné, mimo jiné jsou bohatým zdrojem bílkovin, vhodným například pro vegetariány.

Ořechy

Ořechy pomáhají udržet pocit sytosti na delší dobu, navíc jsou **bohatým zdrojem nenasycených mastných kyselin, vlákniny, vitamínů a minerálů**. Pomáhají také snižovat cholesterol, mají vliv na kardiovaskulární a nervovou soustavu. Doporučují se však konzumovat v omezeném množství, protože mají vyšší kalorickou hodnotu.

Chia semínka

Chia semínka mají vysoký obsah vlákniny, takže zasytí na dlouhou dobu. Obsahují všechny důležité živiny (minerály, vitamíny, sacharidy i bílkoviny). Gel, který chia semínka produkují v žaludku, zabraňuje tvorbě trávicích enzymů a potrava se tak tráví déle, tím zamezuje mj. i výkyvům hladiny cukrů v těle.

Skořice

Skořice napomáhá k rychlejšímu spalování. Stabilizuje hladinu cukrů v krvi, což zpomaluje ukládání tuků. Snižuje hladinu LDL, tedy „zlého“ cholesterolu v krvi a celkově příznivě působí na krevní oběh. **Jedná se o účinný antioxidant,**

který mimo jiné zlepšuje prokrvení těla.

Med

Ačkoli se jedná o jednoduchý sacharid, med **má nižší glykemický index než cukr. „Med tedy nezpůsobuje tak výrazné kolísání glykémie jako cukr.“** říká Zuzana Douchová. Na rozdíl od cukru také obsahuje pro tělo prospěšné vitamíny, minerály a živiny. Při redukční dietě se doporučuje nahrazovat jím rafinovaný bílý cukr. Ideální je ale samozřejmě nesladit a pokud už je to nutné, tak sladit co nejméně.

Copyright © 2024

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