magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 6. 6. 2018 | tla

Zdá se vám, že tloustnete už i po zelenině - kde je chyba?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zda-se-vam,-ze-tloustnete-uz-i-po-zelenine---kde-je-chyba__s10010x10982.html

Ke snídani banán s jogurtem a trochou vloček, ke svačině miska zeleniny, k obědu zeleninové saláty na x způsobů. A protože se ovoce a zeleniny má sníst pět porcí denně, tak další příděl následuje ke svačině. K večeři už jen zelenina, kousek sýru a plátek knackebrotu. Snažíte se shodit před dovolenou, tak váš jídelníček doznal razantní změnu? No...zapomeňte na radost a pohodu.

Jestli máte pocit, že více zdravěji jíst nemůžete a **přibíráte už i po zelenině, možná trpíte sloním syndromem.** Samozřejmě s nadsázkou, slon

je totiž býložravec a vážit může až 6000 kilogramů.

„Přestože se sloní syndrom v dietologii nepoužívá, pokud budete striktně dodržovat uvedený či podobný jídelníček, sice nějaké kilo shodíte, ale nebudete v pohodě a šťastní. Dostihne vás vyčerpání z nedostatku energie,“ uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová a hned pokračuje: **„Zanedlouho se přidá i rozmrzelost. Obvykle se před letní sezónou chtějí ženy, ale i muži zbavit nadbytečných špíčků. Nutričně nevyvážený jídelníček, ale bude mít za následek spíše úbytek svalové hmoty a procento tuku s největší pravděpodobností přibude.“**

Tělo začne šetřit

- **Organismus** se začne přizpůsobovat nedostatku přijímané **energie a začne** si ji **ukládat na ještě „horší“ časy, v podobě tukové tkáně.**

A to jak do podkoží, tak kolem vnitřních orgánů. **Stačí i lehké zahřešení,** oslava s přáteli následovaná rodinným víkendem, kdy se na moment přestanete hlídat, **a jo-jo efekt mocně zapůsobí.** Kila budou zpět a mnohem rychleji, než dole.

Jak zhubnout bez bolesti

„Doporučený denní příjem ovoce a zeleniny pro dospělého je 600 gramů denně, přičemž zelenina by měla tvořit více než dvě třetiny množství. Stejně však organismus potřebuje dostatečné množství sacharidů, tuků a bílkovin,“ říká Zuzana Douchová. To znamená, že všechny tyto součásti by měly být zastoupeny v každém denním jídle.

Ideální je kombinovat živočišné bílkoviny, tedy maso, vejce, mléčné výrobky (vhodné jsou polotučné) s rostlinnými zdroji jako jsou fazole, ořechy a podobně. Když jsme u ořechů, ty jsou zároveň zdrojem i rostlinných (zdravých) tuků, které by měly převažovat nad živočišnými. **„Podobně je to i se sacharidy, i ty by měly být složkou každého jídla. Je třeba preferovat takzvaně složené a vyhýbat se jednoduchým. Vločky ke snídani jsou skvělé. Místo bílého pečiva sáhněte po celozrnném. Důležité je na sacharidy nezapomínat,“** říká nutriční terapeutka. Jejich zdrojem jsou i brambory, kterých si při redukčním jídelníčku lze dát až dvojnásobné množství než těstovin, rýže či knedlíků.

Kolik jídla sníst

Velikost porce je velmi individuální. Záleží, zda před dovolenou formuje postavu žena či muž, osoba pracující fyzicky či vykonávající jen práci s minimálním tělesným výkonem, jestli sportuje, vliv má věk, i to, zda se potýká s mírnou nadváhou či obezitou a tak dále.

Hlavní je výdej energie

Kromě přijmu je velmi **důležitý i výdej energie. „Tedy dostatečný a pravidelný pohyb. Sport je podstatný nejen pro hubnutí, ale i pro formování postavy,“** dodává Zuzana Douchová.

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