magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 18. 3. 2013 | dpe

Nejčastější chyby při sestavování jídelníčku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nejcastejsi-chyby-pri-sestavovani-jidelnicku__s10010x7627.html

Snažíte se jíst zdravě, ale stále máte pocit, že něco děláte špatně Možná se vám nedaří redukovat nadváhu a netušíte, proč. Třeba objevíte svá pochybení v následujícím textu.

Jaké jsou nejčastější prohřešky? Nevhodná skladba jídelníčku obsahuje například hodně sacharidů na úkor bílkovin, nedostatek zeleniny a ovoce konzumované v nevhodný čas.

- Ženy sahají častěji po sacharidech než po bílkovinách. Tím mají **nízký příjem bílkovin**.
- Sacharidy mají vysoký glykemický index a v kombinaci s nízkým příjmem bílkovin se šance na úspěšné hubnutí snižuje. Při energeticky vhodném jídelníčku s nevhodným poměrem jednotlivých živin je hubnutí méně úspěšné, není vyrovnaná glykémie a objevuje se pocit hladu.
- Ženy většinou nemají **dostatek zeleniny**, mají nízký příjem vlákniny, vitamínů, minerálních látek a antioxidantů. Doporučované množství zeleniny je nejméně 300 g, ale raději až 500 g na den.
- Dalšm prohřeškem je **příliš mnoho ovoce**, které dodá tělu hodně sacharidů. **Doporučené množství je 200 g ovoce na den.** Vhodné je

rozdělit si dávku po 100 g a doplnit ji mléčným výrobkem, tvarohem, šunkou či jiným druhem bílkovin, které nemají moc živočišných tuků.
- Konzumace ovoce **večer** také není vhodná. Než sníst ovoce před spaním, je lepší ho servírovat jako dopolední, případně odpolední svačinu doplněnou bílkovinami.

Pozor na přemíru uzenin!

Dalším prohřeškem ve stravovacím plánu bývá nadměrná konzumace uzenin a naopak velmi malá spotřeba ryb. Dalším problémem je strach z tuků, malý přísun tekutin a výběr nevhodných nápojů.

- U mužů často **převažují potraviny živočišného původu.** Například v uzeninách přijímají hodně skrytých a nevhodných tuků s převahou nasycených mastných kyselin, podporujících rozvoj kardiovaskulárních onemocnění.
- Mnozí spotřebitelé se snaží vyloučit **příjem tuku** tak výrazně, že ho přijímají až **příliš málo**. Vhodné je zařadit do jídelníčku tzv. „zdravé“ tuky (např. z mořských ryb, z oříšků, ale také z kvalitních rostlinných olejů, kterými lze zakápnout zeleninu a zvýšit tak využití vitamínů rozpustných v tucích).
- Velkým nešvarem je také **málo ryb v jídelníčku** – na talíři by se měly

objevit lespoň 2-3x týdně.
- **Nedostatečný pitný režim** je další chybou. K pití jsou vhodné neperlivé a neslazené nápoje.

Po dětech nedojídejte…

Pamatujte, že **mléko, káva se šlehačku, latté a jiné potraviny** mohou svou nutriční hodnotou plně nahradit celou svačinu.

Často přijímáme také tzv. potraviny „navíc“, například sousta při **ochutnávání při vaření, dojídání zbytků jídla po dětech** apod.

Dobré je vyzkoušet si různé potraviny **zvážit, a získat tak reálný odhad**. Možná budete překvapeni při zjištění, že přijímáte více energie, než se na první pohled zdá.

Důležitý je **pravidelný režim a nevynechávání jídla** během dne. Není nutné dodržovat přesný čas, avšak rozestupy mezi jídly by měly být maximálně 3 hodiny, poslední jídlo před spaním by mělo být 1,5 hodiny před usnutím a se sníženým obsahem sacharidů. Častou chybou je také **vynechávání snídaně**. Je prokázáno, že lidé, kteří snídají, mají nejen více energie během dne, ale i větší úspěch při redukci váhy než ti, kteří nesnídají nebo nejedí pravidelně.

Pomůžou "talířky"

Seznam nejčastějších chyb sestavila PhDr. Iva Málková ze společnosti STOB, která se zabývá zdravým hubnutím. Připravila také zajímavou pomůcku pro redukci váhy – brožuru Talířky – jídelníček na celý den. Koupit si ji můžete přes společnost STOB. Bez složitého počítání a přemýšlení si díky ní jednoduše sestavíte jídelníček podle své chuti. Dozvíte se, která potravina je vhodná pro kterou část dne a navíc zjistíte, že si žádnou potravinu v rozumném množství ani při hubnutí nemusíte odepřít.

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