magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 9. 4. 2013 | dpe

Svačiny jsou stejně důležité jako hlavní jídla!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Svaciny-jsou-stejne-dulezite-jako-hlavni-jidla!__s10010x7667.html

Jíst se má pětkrát denně, z toho dvě jídla tvoří svačinky. Zejména ta odpolední zajistí, že večer nebudete mít pocit hladu.

Nespoléhejte na to, že si v práci odskočíte něco koupit, raději si svačiny noste s sebou. Zároveň tak budete mít jistotu, že budou nutričně vyvážené.

Dopoledne něco lehčího

Dopolední svačinu, neboli přesnídávku, byste si měli dát asi tak tři hodiny po snídani a zároveň tři hodiny před obědem. Jejím úkolem je zasytit vás v tomto mezidobí. Proto má být sice výživná, ale lehce stravitelná.

Dopřejete-li si ke svačině bílkoviny (stavební jednotku pro svaly) bude muset váš metabolizmus potravu zpracovávat mnohem déle a tím pádem nemusíte vůbec pocítit hlad. A také k obědu toho sníte mnohem méně, než kdybyste si ke svačině dali jen kafe a pár sušenek nebo koláček, případně ji úplně vynechali.

Bílkoviny také pomáhají udržet na uzdě vaše chutě. „K přesnídávce si můžete dát například jeden kus ovoce a k tomu mléčný výrobek," radí výživová specialistka PhDr. Karolína Hlavatá. Vhodný je například jogurt, sýr cottage, nebo čerstvý tvaroh.

Ovoce je pro zdravou výživu důležité, protože **je skvělým zdrojem vitaminů a minerálních látek**. Navíc je jako svačina vhodné, protože osvěží.

Prospěšný je i jeho obsah vlákniny, která zaručí správnou činnost střev. Odpoledne ho můžeme nahradit zeleninou.

Odpoledne už žádné sladkosti

„**Odpolední svačina může být trochu vydatnější**," radí dr. Hlavatá. „Dejte si například porci zeleniny nebo jeden kus pečiva a k tomu mléčný produkt či jinou potravinu bohatou na bílkovinu." **Vhodné je kombinovat zeleninu se sýrem, šunkou a jogurtem**.

Například si můžete připravit plátek celozrnného chleba s drůbeží šunkou a k tomu pár plátků čerstvé okurky. Nebo rýžový chlebíček obložený rajčetem a bílý jogurt. Jinou variantou je dalamánek s tuňákem a zelenou paprikou. Vyloučit bychom v tuto dobu měli sladkosti a škrobovité sacharidy.

Správně zvolená svačina, která obsahuje vlákninu, bílkoviny a zdravé tuky, zpomalí trávení a umožní postupné uvolnění živin do těla.

„Navíc, **dobře připravená odpolední svačina zajistí, že večer nebudete mít pocit hladu a nebudou vás tolik trápit chutě**," slibuje dr. Hlavatá.

Pamatujte přitom, že příjem by měl vždy odpovídat výdeji. Proto, máte-li naplánovanou nějakou sportovní aktivitu, můžete zvolit nutričně hodnotnější

svačinu, než když vás čeká pouze odpočinkový den. **Nikdy přitom nezapomínejte na dostatek tekutin**.

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