magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 29. 10. 2013 | beda

Bílkoviny zasytí na delší dobu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Bilkoviny-zasyti-na-delsi-dobu__s10010x7989.html

Bílkoviny jsou pro naši stravu nepostradatelné, protože jsou základními stavebními kameny organismu. Úloha bílkovin v organismu je velice různorodá - jsou nezbytné pro tvorbu buněk, tkání, orgánů, pro tvorbu svalů, kůže, nehtů i vlasů. V krevním oběhu slouží bílkoviny jako dopravní prostředky pro celou řadu důležitých látek, například kyslíku. Většina hormonů a enzymů má charakter bílkovin. Důležitou roli hrají i v imunitě.

Bílkoviny zasytí na nejdelší dobu

Bílkoviny jsou **nepostradatelným pomocníkem při hubnutí**. Díky optimálnímu příjmu si díky nim **udržíte svalovou hmotu a hubnout budete tukovou**. Navíc mají ze základních živin **největší schopnost zasytit**, doplňte je do jídelníčku a v kombinaci s přiměřeným příjmem sacharidů nebudete pociťovat hlad.

Prakticky – pokud si dáte ke snídani sladký povidlový koláček, hlad vás překvapí o mnoho dříve, než když posnídáte krajíček chleba se sýrem Cottage, přestože měla obě jídla stejnou celkovou energetickou hodnotu. Totéž platí o chuti na sladké, která je po bílkovinných jídlech značně menší než po sacharidových.

Doporučený denní příjem bílkovin

Bílkoviny by při redukční dietě měly tvořit **30 % celkového energetického příjmu**, převedeme – li toto množství na gramy, jedná se o množství kolem **1 g bílkovin na 1 kg tělesné hmotnosti**. Minimální hranice denního příjmu bílkovin je 0,6 g na kilogram ideální tělesné hmotnosti.

Bílkoviny na svaly

Bílkoviny jsou zásadní také pro nabírání a udržení svalstva. “Důležité je zajistit dostatečný příjem bílkovin, ideálně 1-1,2 g na kg tělesné hmotnosti. Průměr je asi 80 g bílkovin denně. **Potraviny bohaté na bílkoviny však mohou být dost tučné, proto sledujte i obsah tuku**,” varuje dietoložka Karolína Hlavatá. Vhodnými zdroji bílkovin je **libové maso, méně tučné sýry** (do 30 % tuku v sušině, lučina linie, cottage sýry, čerstvé sýry, tvarohy), **ryby, vejce a z rostlinných zdrojů jsou to luštěniny**.

Vyšší příjem bílkovin

Obavy ze škodlivého vlivu vyššího příjmu bílkovin jsou na místě pouze tehdy, když má člověk **problémy s ledvinami**. Poté je třeba se poradit s lékařem.

Zdroj: www.stobklub.cz

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