magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 13. 6. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Jezte sacharidy!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jezte-sacharidy!__s10010x8428.html

Vyhýbáte se pečivu a přílohám v domnění, že se po nich tloustne? Míváte častěji chutě na sladké? Stává se Vám pravidelně, že Vaše výkonnost a koncentrace výrazně odpoledne a k večeru klesá? Je pro Vás salát s kuřecím masem ideálním dietním obědem? Sacharidy jsou základní živinou, bez které se ve zdraví neobejdeme! A přesto stále přibývá zaručených nízko-sacharidových diet, při kterých Vám akorát ubudou svaly, nálada a energie.

Nic není černobílé

Strach ze sacharidů a jejich vlivu na hmotnost je zbytečný, pokud víme jaké sacharidy preferovat. **Stejně jako tuky a bílkoviny nemůžeme zcela vyřadit z jídelníčku, tak i sacharidy jsou pro základní fungování organismu nezbytné.** Je samozřejmě žádoucí ve prospěch postavy a zdraví **omezit jednoduché sacharidy** (cukr, sladkosti, slazené nápoje, bílé pečivo, ovoce, apod), nikoli všechny! **Komplexní sacharidy obsažené například v bramborech, rýži, celozrnném pečivo a těstovinách jsou naprosto v pořádku a i při hubnutí mají svou roli.** Při hubnutí je nutné udržovat pocit sytosti co nejdéle, stabilizovat hladinu glukózy v krvi, mít energii na dostatek pohybu a dobrou náladu. To mají na starosti právě komplexní sacharidy!

Sacharidy a jejich celkový příjem

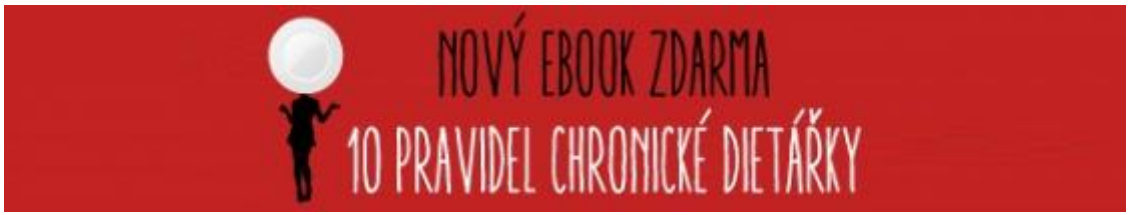
Během dne bychom měli více jak polovinu energie (55-60 %) získat ze sacharidů. Proč tolik? **Zajištují energii pro činnost mozku a svalů, dodávají nám energii a vhodně zvolené sacharidy s nízkým a středním glykemickým indexem nám stabilizují hladinu glukózy v krvi a jsou prevencí proti zvýšeným chutím na sladké.** Komplexní sacharidy obsahují také vlákninu, vitamíny a minerály, o které se často vědomě ochuzujeme. Při hubnutí by mělo dojít k omezení porcí příloh a pečiva, ale v žádném případě k jejich úplnému vyřazení.

Sacharidy a hubnutí

Ve své praxi se stále častěji setkávám se základním **mýtem** o hubnutí, že **stačí nejíst pečivo a přílohy a hmotnost klesá téměř sama!** Pokud se rozhodnete hubnout a přepokládám, že i váhu udržet, dokážete si představit už celý život bez chleba, brambor či těstovin? Lidé tomu často věří především díky reklamním svodům zaručených nízko-sacharidových diet. Hubnutí při těchto dietách je rychlé a to je pro mnohé netrpělivce tolik lákavé. **Výrazné omezení příjmu sacharidů je však úspěšné pouze na začátku a pouze na ručičce váhy. Dochází totiž k úbytku svalové hmoty a vody vázané na svalový**

glykogen. Tuky však zůstávají. A metabolismus se díky úbytku svalové hmoty zpomaluje a je připraven uložit si daleko více do zásob než předtím (jo-jo efekt). Nehledě na špatnou náladu, hlad, chutě na sladké, nesoustředěnost a rozmrzelost, která doprovází nedostatek sacharidů v těle. Kdo by tohle vydržet už natrvalo? Sacharidy jsou také důležité při pohybové aktivitě, na kterou potřebujeme právě energii. Při hubnutí by tato energie měla být spalována převážně z tuků. Tuky se spalují za přítomnosti sacharidů, které jsou uloženy ve svalovém a jaterním glykogenu.

Zajímají Vás další témata spojená s hubnutím? Stáhněte si zdarma můj ebook s názvem 10 pravidel chronické dietářky anebo největší mýty o hubnutí z výživového a psychologického pohledu.



Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog

---

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