



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 9. 9. 2014 | beda

Podívejte se na video a "Naučte se netloustnout"

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Podivejte-se-na-video-a-Naucte-se-netloustnout__s10010x8603.html

Více než polovina Čechů má nadměrnou hmotnost. A české děti dokonce patří k nejtlustším v Evropě. Společně s Ministerstvem Zdravotnictví ČR se prostřednictvím edukačních videí snažíme přimět lidi k zájmu o zdravý životní styl. Ten stojí nejen na správné stravě, ale i na dostatečném pohybu a odpočinku a psychické pohodě. V prvním díle této speciální série videí VíM, co jím se zaměříme na stravování.



„Hlavním důvodem přibývající hmotnosti bývá velmi často nevhodný energetický příjem či nevyvážený poměr mezi živinami,“ uvádí specialista na výživu Petr Havlíček.

Dvě základní složky rovnice: energetický příjem a energetický výdej

Energetický příjem je značně individuální. Záleží na výdeji, který během dne máme. Podle toho je třeba pak nastavit příjem s ohledem na to, jestli chceme hubnout, přibírat nebo si váhu udržet. Jaký je zhruba energetický příjem pro průměrného muže a ženu se dozvíte ve videu.

Správný poměr živin

Aby člověk netloustnul, je důležitý i **správný poměr mezi živinami**. Vyvážený

jídelníček by měl mít tento procentuální poměr živin:

tuky: sacharidy:bílkoviny = 30:55:15

„**Současná strava se vyznačuje vysokým podílem tuku**, zejména nasyceného. Lidé jedí spoustu uzenin a tučného. Často si neuvědomují, že tučné jsou i zdánlivě zdravé potraviny, za ty jsou považované například i **smetanové jogurty**,“ varuje dietoložka Karolína Hlavatá. „**Nejvhodnější jsou ale bílé, polotučné jogurty, skládající se pouze z mléka a jogurtových kultur**, popř. přidavku mléčné bílkoviny. Přiměřený obsah tuku je důležitý i pro optimální růst bakterií. Ve vztahu k ovocným jogurtům bychom měli sledovat opět zejména obsah tuku, ideálně do zmíněných 3 % a obsah sacharidů. Mnohé výrobky jsou příliš sladké a zbytečně si vyčerpáváme svůj sacharidový příděl,“ dodává dietoložka.

Sacharidy a tuky volte správně

Sacharidy bychom měli volit komplexní – jejich zdrojem je celozrnné pečivo, celozrnné těstoviny a celozrnná rýže a brambory. Jednoduché sacharidy nepotřebujeme. „**Pozor si dejte například na příliš velkou konzumaci medu**,“ upozorňuje na zdroj jednoduchého cukru Havlíček.

Při **výběru tuků** by měly mít přednost ty, které obsahují **nenasycené mastné kyseliny**. Takovými zástupci jsou rostlinné oleje, oříšky, semínka a také kvalitní margaríny. Skvělým zdrojem správných tuků a bílkovin jsou pak především **ryby**.

Chyby při hubnutí

"Chybou při hubnutí často bývá právě nedostatek bílkovin a vyřazování některých potravin - typicky pečivo, přílohy - a vyhledávání extrémních doporučení. Důsledkem vyjmenovaného bývá zmíněný pocit hladu, touha po sladkém, slaném či tučném. Dále pak **poruchy spánku, únava, v delším horizontu vyšší náchylnost k infekcím, úbytek svalové hmoty, zpomalení metabolismu a následný jo-jo efekt.** Pokud se uchýlíme k jednostranným dietám, hrozí i nedostatek vitaminů, minerálních látek, vlákniny," varuje Hlavatá.