magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 27. 11. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Zdravá versus nezdravá sladká snídaně

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdrava-versus-nezdrava-sladka-snidane__s10010x8734.html

Co se vám vybaví, když se řekne zdravá sladká snídaně? Je to ovesná kaše s ovocem nebo kobliha s marmeládou a ovocným jogurtem? To první se vám nejspíš vybaví, to druhé se nejspíš stává často realitou.

Stává se vám, že ráno snídani nestíháte nebo máte tak stažený žaludek, že byste nic nesnědli? Po cestě do práce vám už vyhládne a vůně čerstvého pečiva z pekárny vás zláká k nějakému dobrému koláčku? **„Nasnídáte se“ tedy za chůze po cestě do práce nebo hezky až s kávou v práci před počítačem?** Takto vypadá klasický začátek dne mnoha pracujících lidí, kteří jsou bohužel také častou skupinou pacientů s nadváhou, zácpou, diabetem, zpomaleným metabolismem a nedostatkem energie.

Snídaně je základ zdravého a vyváženého jídelníčku.

"Snídaně by měla tvořit 25 % denního energetického příjmu a ideálně by měla být konzumována maximálně do hodiny po probuzení, aby nastartovala metabolismus a doplnila všechny živiny po nočním

lačnění," uvádí nutriční poradkyně Mgr. Zuzana Douchová. **Vhodnou snídaní eliminujeme chutě na sladké v odpoledních hodinách a celkově zrychlujeme metabolismus.** Lidé, kteří pravidelně snídají, nepotřebují v průběhu dne doplňovat energii sladkým nebo kofeinem, **snáze se jim hubne** či udržuje stabilní hmotnost, jsou výkonnější a plní energie.

Jak by měla vypadat zdravá sladká snídaně?

"**Rozhodně ne** sladké pečivo se slazenou kávou a smetanovým jogurtem. **Sladké pečivo ať už z listového či kynutého těsta dodá tělu pořádnou dávku tuků, jednoduchých cukrů, zato minimum bílkovin a vlákniny.** Častým doplňkem pečiva bývá slazená káva s plnotučným mlékem nebo ovocným jogurtem jogurtem. Další cukry a tuky. **Dodáme si sice energii, ale jen na velmi krátkou dobu, protože potraviny mají vysoký glykemický index a brzy se objeví další chutě na sladké** (pro změnu druhý koláček či sladký jogurt ke svačině). Dalšími nevhodnými příklady sladkých snídaní jsou slazené cereálie s trochou mléka nebo bílé pečivo s máslem a marmeládou. V těchto třech typech sladkých snídaní chybí bílkoviny (brzy máme hlad) a komplexní sacharidy (ještě dříve než hlad máme chuť na něco sladkého) a do těla se dostává převážně cukr a tuk," uvádí Douchová.

Takhle ANO!

Zdravou snídani si můžete dopřát i s logem Vím, co jím. Na výběr je celá řada produktů značky Emco.

Komplexní sacharidy jsou obsaženy v **celozrnných produktech** a **obilovinách** a **bílkoviny** v **mléčných výrobcích a sýrech** (popř. vejce, šunka, luštěniny). **Jednoduché cukry, které také potřebujeme, jen v omezeném množství, jsou obsaženy v čerstvém ovoci**, které však obvykle ke snídani chybí. Zdravá varianta snídaně na sladko může být velmi snadná a rychlá. Její příprava zabere maximálně pár minut! "**Polotučný bílý jogurt smícháme s nepraženým a nedoslazovaným müsli či ovesnými vločkami a doplníme čerstvým ovocem.** Jednoduší to snad být ani nemůže. Müsli může být ochucené ořechy, semínky, kvalitní čokoládou či sušeným

ovocem. Ovesné vločky jsou bohatým zdrojem vlákniny, kterou potřebujeme ke správnému zažívání. **Bílý jogurt obsahuje kromě kvalitních bílkovin i probiotické kultury, které také napomáhají trávení**," popisuje nutriční specialistka.

Důležitý po ránu je také pitný režim

Káva s mlékem se však za tekutinu nepovažuje! Zvolte raději zelený čaj, který dodává energii pozvolna, ale za to na delší dobu. Káva Vás sice rychle nastartuje ale stejně tak energie rychle poklesne a vy potřebujete další šálek.

typ snídaně s porcemi	Listový šáteček 1 ks (100g) s kávou, plnotučným mlékem (100 ml) a 2 lžičkami cukru (10 g), ovocný smetanový jogurt 150g	Müsli nedoslazované ochucené (60 g) s bílým polotučným jogurtem (200g) do 3 % tuku a čerstvými jahodami (150 g), zelený čaj
energie	2 880 kJ	1 590 kJ
sacharidy	105 g	58 g
bílkoviny	8 g	16 g
tuky	24 g	7 g
vláknina	1 g	10 g

Verdikt: Sladké pečivo s ovocným jogurtem a kávou obsahuje téměř dvakrát více energie, přibližně dvakrát více sacharidů (z toho převážně jednoduchých cukrů) a třikrát více tuků. Müsli s jogurtem a ovocem naproti tomu obsahují dvakrát více bílkovin a až desetkrát více vlákniny. Navíc i vitamíny, minerály a antioxidanty. Co budete zítra snídat vy?

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