magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 18. 12. 2014 | tla

V zimě se cpete, na jaře hubnete?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/V-zime-se-cpete,-na-jare-hubnete__s10010x8763.html

Jste přesvědčeni, že v zimě nemá smysl řešit váhu, že tělo stejně odpočívá a jen si tuky ukládá, a tak si boj s přebytečnými kily necháváte na jaro? Tvrzení, že v zimě nemá cenu začínat se změnou životního stylu, odborníci nepodporují. Navíc lenošením a vánočním přejídáním můžete svůj stav ještě zhoršit a na jaře před vámi bude stát úkol mnohem objemnější.

Faktem je, že v zimě, kdy je málo sluníčka a na ulici je mrazivo, je udržení váhy natož její redukce složitější. **„Tělo se ochlazuje a místo, aby odbourávalo tukové buňky, má tendenci si tukové zásoby uchovávat,“** objasňuje výživová poradkyně Zuzana Douchová. Likvidační pak je zahánět zimní únavu sladkostmi a poleháváním. Naopak je třeba „nakopnout“ metabolismus, aby začal spalovat.

V čem je problém zimy

- Málo sluníčka, krátký den, dlouhá noc nám bere dobrou náladu a chuť se hýbat.
- Špatné nálady hojíme jídlem.
- V chladu se méně potíme, a tak i méně pijeme a naše tělo je dehydratováno.

- Konzumace těžších jídel, nedostatek pohybu a tekutin pak vede ke zpomalení metabolismus a tělo si začne více ukládat tuk.

Volte potraviny, které zahřívají

Důležitá je správná volba potravin, které nám dodají energii a zbaví nás nutkání dopovat se cukry. Klasická jarní a letní odlehčená zejména zeleninová strava není pro toto období nejvhodnější. **„Naopak může metabolismus ještě více ochladit. To jde proti přirozené potřebě organismu. Máme pak nutkání dohnat nepohodu dalším jídlem,“** říká poradkyně.

V zimě, abychom rozpohybovali metabolismus, je důležité konzumovat potraviny, které tělo zahřívají. Pak bude náš organismus tuky lépe spalovat.

Upečte si o svátcích chleba. Například s lněnou vlákninou od společnosti Nominal, který má logo Vím, co jím.

Zimní jídelníček by měl být skutečně pestrý. Chybět by v něm neměly obiloviny, například kroupy, oves, pohanka, ani luštěniny. Důležité jsou mléčné výrobky – jogurty, sýry. Energii získáte z ořechů a semínek. Rozhodně nevynechávejte vejce a maso. Běžné druhy můžete zpestřit třeba zvěřinou. Každý týden by se měly na vašem talíři objevit ryby, vyzkoušejte také slávky, humry nebo krevety.

Vařte, syrové nechte na jaro

Čerstvá zelenina tělo ochlazuje. Raději než salát, si dejte hustý zeleninový vývar nebo ke každému jídlu zeleninu dušenou. Přednost dávejte sezónní zelenině, jako jsou tykve, lilek, zelí, cibule, česnek, pórek, mrkev, dýně, kapusta, celer, řepa apodobně. **„Výborná je zejména kvašená zelenina. Obsahuje probiotika, pomáhá tak zažívání a posiluje imunitu, což je v zimě zvláště důležité,“** dodává Zuzana Douchová.

Volte zahřívající koření

K udržení metabolismu v patřičné aktivitě pomůže i koření, které urychluje trávení – kari, sušený česnek, bazalka, zázvor, pepř, paprika, skořice, čili, fenykl, muškátový oříšek, hřebíček, skořice, rozmarýn.

Nesmíte hladovět

Zakázat si běžné jídlo, abyste si mohli dát pár vysněných dobrot, k ničemu prospěšnému natož k úbytku kil nevede. Budete unavení a nakonec se přejíte. **„Navíc nepravidelnými dodávkami jídla, organismus přimějete k tomu, aby si začal ukládat zásoby. Dbejte tedy na to, aby odstup mezi jídly**

byl tři hodiny, ne větší,“ varuje poradkyně.

Cukry nezavrhujte, ale vybírejte

Na cukr do čaje nebo vánoční cukroví, klidně zapomeňte. Vždy se ale snažte, aby byl pokrm bohatý na sacharidy s nízkým glykemickým indexem.

Posilujte a hýbejte se

Posilujte svaly. Nejste-li fanoušky fitka, zkuste pilates, cvičení na bossu nebo s terabandem (cvičební gumou). Kouzlo je v tom, že právě svaly se zasluhují o spalování energie, a to i v klidovém stavu. **„Cvičte pravidelně, ale nepřetěžujte se. Po velké námaze vás může přepadnout velká chuť na sladké,“** upozorňuje Zuzana Douchová.

Mezi vhodné aktivity pro zimní boj s nadváhou a špatnou náladou patří také chůze, lyžování, bruslení či plavání. I obyčejná minimálně půlhodinová procházka po obědě a večeři podpoří vaše trávení a pomůže spálit více energie.

Choď ven za světla

Na procházky choďte za světla a využijte každé možnosti vystavit se sluníčku. Podpoříte tak produkci serotoninu, známého také jako hormon štěstí a dobré nálady.

Hodně spěte. Čím méně budete relaxovaní, tím častěji vás bude přepadat chuť k jídlu a opouštět dobré předsevzetí hýbat se.

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