magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 25. 5. 2015 | tpi

Video: Jak zvládnout ve zdraví Kristova léta

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Video:-Jak-zvladnout-ve-zdravi-Kristova-leta__s10010x9151.html

Čeští muži zanedbávají své zdraví. Věnují se kariéře, rodině, svým koníčkům, ale zdravý životní styl je nechává chladnými. Více než ženy je pak trápí vysoký krevní tlak nebo nadváha. V novém díle seriálu se dozvíte, jak si s obezitou poradil třicátník Jirka.

Muži v Česku by se měli stravovat zdravěji. **V jídelníčku jim chybí ovoce a zelenina, naopak přijímají příliš mnoho jednoduchých cukrů a tuků.** V tom mají máslo na hlavě stejně jako zbytek populace. **Více než ostatní ale konzumují sůl a cholesterol.** Častěji než ženy pak končí v ordinacích lékařů kvůli hypertenzi, obezitě nebo infarktům.

Pozor na nepravidelné stravování

Kritický věk bývá kolem třicítky – muži budují kariéru, zároveň zakládají rodinu. Mají málo času, věčně jsou ve stresu. Stravují se nepravidelně, v chvatu a vybírají si nevhodné potraviny. Těchto chyb se dopouštěl také třicátník Jirka, který se rozhodl rázně skoncovat s obezitou a s pomocí dietoložky Karolíny Hlavaté shodil 50 kilo. Změnil jídelníček, začal se více hýbat a je spokojený. **Celé Jirkovo vyprávění si poslechněte v aktuálním díle seriálu Vím, co jím.**

Dejte si odpoledne svačinu

Karolína Hlavatá mužům doporučuje: ***„Snažte se vydatně nasnídat. Když vynecháte dopolední svačinu, zas tak moc se nestane. Naopak tu odpolední byste si dopřát měli, a to zejména ve dnech, kdy jdete po práci ještě cvičit.“***

Mužský jídelníček by měl být bohatý na kvalitní bílkoviny, takže zařazujte maso, ryby, luštěniny a mléčné výrobky, nejlépe tvarohy a polotučné sýry. Nezapomínejte na vajíčka.

Tipy na zdravější jídla

- Pizzu, guláš a smažená jídla vyměňte za libové maso, případně ryby.
- Klobásy nahraďte libovými uzeninami, například kvalitními párky nebo šunkou s vysokým podílem masa.
- Místo sušenek a oplatek sáhněte po ovoci nebo ochuceném tvarohu.
- Kolu nahraďte vodou nebo zeleným čajem.
- Před knedlíky dejte přednost těstovinám, nejlépe celozrnným, případně rýži nebo pečivu. Opět volte raději celozrnné.

A jak na únavu? Petr Havlíček radí: ***„Káva a energetické nápoje vás nakopnou jen na chvilku. Lepší službu vám udělá obyčejná voda.***

Zkuste přidat kostku ledu, případně trochu šťávy z citronu nebo limetky.“ Dobrou variantou je také zelený čaj, někteří lidé preferují studené mléčné nápoje. Volte však raději ty neslazené.

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