magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 15. 8. 2016 | tla

Večeři nezavrhujte, dejte si ji dvakrát

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Veceri-nezavrhujte,-dejte-si-ji-dvakrat__s10010x9894.html

Chcete žít zdravě, netloustnout nebo dokonce zhubnout, a tak jste zanevřeli na večeře a vaše poslední jídlo končí úderem sedmnácté hodiny? Až do rána pak necháte svůj organismus hladovět? Tak tenhle krok vaše tělo ani psychika určitě neocení. K zásadám zdravého stravování totiž večeře patří a často dokonce dvě.

Zdroj: Večeře ze Shutterstock

Večeře je důležitou součástí dne a rozhodně by se neměla vynechávat. **„Už jen z toho důvodu, že tělo v noci regeneruje a potřebuje k tomu živiny,“** objasňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Večeře je méně vydatný oběd

Večeře by měla podle dietoložky hradit 20 až 25 procent celkového energetického příjmu. **„Takže o něco méně než vydatný oběd,“** dodává. U dospělé ženy je doporučován denní energetický příjem 8400 kJ a pro muže 10 000 kJ. Je-li člověk v hubnoucím režimu, je příjem nižší, naopak vyšší bude u lidí při vysoké fyzické zátěži, například sportovců.

Nevynechávejte přílohy

Otázkou není, zda večeřet či nikoliv, ale co. **„Častou chybou je, že lidé v dobré víře, že si tak uhlídají váhu, vynechávají přílohy. Dají si jen salát s masem. Ale i večeře by měla být kompletní. To znamená, že má obsahovat jak sacharidy, tedy například rýži či pečivo, tak zeleninu a bílkoviny,“** říká Karolína Hlavatá. Vynechání příloh nedoporučuje ani strávníkům v hubnoucím režimu. Je podle ní stokrát lepší dát si kopeček rýže, nebo dalamánek, než později čelit nočnímu hladu.

I se zeleninou můžeme chybovat

Co se týká množství zeleniny, není třeba se při její večerní konzumaci nijak

zvlášť vyhýbat. **„Orientačně i tady platí, že třetina talíře by měla být zelenina, třetina bílkoviny a zbývající třetina sacharidy,“** doporučuje dietoložka. To nač bychom si měli ale dát pozor, jsou u nás zejména v létě velmi oblíbené zeleninové saláty bez bílkoviny. Má-li být salát večeří, musí obsahovat maso, sýr nebo vajíčko. Máme-li chuť spíše na vegetariánskou verzi, pak bychom měli přidat například tofu nebo luštěniny. **„Večeře bez bílkovin v žádném případě nejsou vhodné pro děti a dospívající,“** varuje Karolína Hlavatá.

Vitamíny jsou rozpustné v tucích, ale pozor na množství

Vitamíny A, D, E a K jsou rozpustné v tucích, a proto, má-li je tělo skutečně dostatečně vstřebat a zpracovat, je vhodné přidávat do salátů kvalitní rostlinné oleje. Jenže právě zde platí „dobrého po málu“. Budeme-li příliš velkorysí, byť zvolíme olej nejvyšších kvalit, může se časem i konzumace salátů neblaze projevit na naší hmotnosti.

„Chybou, kterou lidé nevědomky dělají, je, že do salátů lijí příliš mnoho oleje, a tím z lehkého a relativně dietního jídla vytvoří kalorickou bombu,“ upozorňuje dietoložka. I zde je třeba o jídle přemýšlet a

poctivě odměřovat. **„Navíc, pokud dám do salátu sýr, maso nebo vajíčko, už není nutné do něj dodávat příliš oleje,“** radí. Olej můžeme vynechat i tehdy, vylepšíme-li salát semínky či oříšky.

Druhé večeře jsou pro „sovy“

Druhé večeře patří ke zdravému životnímu stylu, ale nehodí se pro každého. **„Zásadní není, zda jednu nebo dvě večeře, ale pokud si hlídáme váhu, platí především pravidlo, že bychom měli poslední jídlo konzumovat zhruba tři hodiny před spaním,“** objasňuje Karolína Hlavatá. Z toho vyplývá, že druhá večeře je určena pro lidi, kteří chodí pozdě spát. Podle dietoložky je vhodná i pro děti a především pro dospívající.

Stačí hrnek mléka, aby zahnal vlčí hlad

Druhá večeře je již spíše malou svačinou. **„Měla by mít menší podíl sacharidů, více zeleniny a bílkovin, případně jen bílkoviny, například bílý jogurt, tvaroh, sklenička kefíru či mléka a podobně,“** doporučuje dietoložka. Mléčné výrobky jsou podle ní vhodné i proto, že vápník, který je v nich obsažen, se v noci lépe vstřebává. I z tohoto důvodu je takováto druhá večeře vhodná pro seniory, jako prevence osteoporózy.

Když se včas a dobře nenavečeřím

Co se stane, když vypudíme ze svého života večeře? Budeme mít hlad. Ti se slabší vůlí se pak při nočním plenění ledničky zbytečně přejí těsně před spaním. Ti odolnější půjdou spát hladoví. Hlad pak naruší kvalitu jejich spánku, budou nespokojení, podráždění a stále v mírném stresu. **„To, co mnohem více než večeře ohrožuje naši tělesnou hmotnost, je večerní popíjení alkoholu,“** varuje Karolína Hlavatá.

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