O pohybu 22. 5. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

Sacharidy a pohyb – i při hubnutí sacharidy do stravy patří

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Sacharidy-a-pohyb---i-pri-hubnuti-sacharidy-do-stravy-patri__s10011x10858.html

Jak bychom se měli stravovat před a po pohybové aktivitě (nejen při hubnutí)? Je vhodné zařadit i porci sacharidů, nebo bychom raději měli konzumovat jen bílkoviny a zeleninu, nebo dokonce nejíst vůbec?

Stále ještě řada lidí věří mýtu, že když chce člověk zhubnout, musí málo jíst, nebo dokonce i hladovět. Zastávají přesvědčení **"čím méně sním, tím lépe a více zhubnu"**. Navíc se často obávají konzumovat ovoce a přílohy, které jsou zdrojem sacharidů – nejen v průběhu dne, ale i po pohybu.

Sacharidy však do zdravé vyvážené stravy patří ,a to nejen před pohybem, ale i po něm.

Velký test ořechových a ovocných tyčinek: Dejte si pozor na složení

Před pohybem

Před pohybem si nemůžeme dát velké jídlo, nebo těžce stravitelný pokrm – necvičilo by se nám pak dobře.

- **Nejlépe je načasovat jídlo cca 1,5-2 hodiny před plánovaným pohybem. Porce by měla odpovídat větší svačině.**

Vhodný je např. bílý polotučný jogurt s ovesnými (pohankovými nebo jáhlovými) vločkami nebo jiné cereálie s vysokým obsahem vlákniny a bez přidaného cukru. Další možností je třeba malá porce pečiva (chléb nebo celozrnné pečivo) s lučinou nebo pomazánkou z polotučného či měkkého tvarohu, nebo libovou šunkou. Navíc přidejte také zeleninu. Vyzkoušet můžete i malou müsli tyčinku bez polevy s menší porcí tvarohu či polotučného bílého jogurtu.

Při pohybu

Pokud se věnujeme pohybu zhruba hodinu, nemusíme doplňovat energii během cvičení – náš organismus si vystačí s živinami přijatými před cvičením. Co naopak **naše tělo potřebuje doplnit, jsou tekutiny.**

- **Nejvhodnější je samotná voda nebo voda s citronem** upíjená v menším množství, není vhodné zařazovat slazené nápoje.

V horkém létě se pak potřeba tekutin ještě zvyšuje – protože během aktivity více vypotíme.

Po pohybu

I po ukončení pohybu bychom měli nejprve doplnit tekutiny – stejně jako při pohybu. Pokud jsme se věnovali aktivitě s vysokou intenzitou zátěže, nebo máme po pohybu výraznou chuť na sladké, bude nejlépe dát si menší porci ovoce nebo kvalitního 100 % ovocného džusu ředěného s vodou, nebo koktejl z polotučného mléka s trochou ovoce.

- **Hodinu po cvičení by pak měl následovat větší pokrm obsahující kvalitní bílkoviny, složené sacharidy (s obsahem vlákniny) a**

zeleninu.

Pokud se jedná o večeři, může být porce přílohy (zdroje složených sacharidů) o něco menší, než pokud cvičíme dopoledne nebo v časném odpoledni, **ale rozhodně bychom ji neměli vynechat.**

Vhodným zdrojem bílkovin je např. kuřecí nebo krůtí maso, cottage sýr nebo žervé, mozzarella light, plátkový sýr s obsahem tuku do 30 % v sušině, vejce či treska nebo tuňák. Přílohou může být kousek celozrnného pečiva, celozrnné těstoviny nebo rýže natural či basmati, pohanka, jáhly nebo quinoa. **Porci pak doplní zelenina** – **čerstvá, dušená, vařená, pečená či grilovaná.**

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