magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 17. 2. 2020 | Mgr. Alena Vídeňská

Nejčastější chyby v jídelníčku věčných dietářek

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Nejcastejsi-chyby-v-jidelnicku-vecnych-dietarek__s10012x19588.html

Věčné diety. Stále ty stejné nebo podobné chyby, které vedou k cyklům opakovaného hubnutí. Jít spát bez večeře znamená pro tělo velký stres. Hodně ovoce, či tzv. sladké zeleniny je sice zdrojem potřebné vlákniny a vitaminů, ale také ve větším množství do jídelníčku nepatří. A kdo nepije - škodí svému zdraví, i když zrovna nehubne.

Vynechání večeře

Největší chybu, kterou můžete v dietě udělat, **je nevečeřet**, případně se řídit

pravidlem po 17 hodině již nic nejíst. Poslední jídlo dne by mělo být zkonzumováno **cca 2-3 hodiny před ulehnutím** ke spánku. Pokud tedy chodíte spát pozdě nebo máte dokonce večer trénink, je nutné večeřet. Večerní jídlo by se mělo skládat z kvalitních bílkovin, tuků, ale i komplexních sacharidů. Rozhodně bychom sacharidy neměli ze své stravy večer vynechávat. Jejich množství by vám mělo sedět do celkového denního příjmu.

- Sacharidy večer snižují **stresový hormon kortizol**, takže se vám bude lépe spát, a po večerním tréninku zase doplní svalový glykogen. K večeři je vhodná konzumace masa, tofu nebo tempehu, zeleniny se lžící panenského oleje, pohankou, hnědou rýží nebo kvalitního celozrnného pečiva.

Velká konzumace ovoce a sladké zeleniny

V dietě je důležitá konzumace ovoce a čerstvé zeleniny, nejen jako zásobárny vitamínů, ale především vlákniny, která **vede k pocitu sytosti a „zaplnění“ žaludku**.

Jelikož ovoce obsahuje spoustu cukrů, neměli bychom to s jeho konzumací přehánět. Postačí nám **max. 2 ks ovoce denně**, směřovat ho spíše do dopoledních hodin a hlídat jeho glykemický index. Ideální svačinkou je kus **ovoce v kombinaci s mléčným výrobkem**. Ten totiž prodlouží dobu trávení a zůstanete tak déle sytí.

- Pozor bychom si měli také dávat na některé druhy sladké zeleniny, která má vysoký glykemický index a velký obsah škrobů.
- Taková může být například **mrkev, hrášek, kukuřice, červená paprika nebo rajčata**.

- Naopak bychom v dietním režimu měli do jídelníčků více zařazovat zelenou zeleninu jako je salát, okurka, kapusta, zelí, brokolice.

Zeleninu doporučuji konzumovat s trochou tuku (například s panenským rostlinným olejem) kvůli lepší stravitelnosti a vyšší vstřebatelnosti vitamínů. Určité druhy zeleniny **je lepší konzumovat po tepelné úpravě**. Příkladem může být třeba mrkev, ze které se při zahřátí uvolní více karotenoidů a vitamínů.

Potraviny „spalující tuky“

Neexistují potraviny, které by po konzumaci samy spálily tuk. Ale jsou takové, které mohou **podpořit metabolismus a zrychlit spalování**.

Ideální je dát si ráno sklenici vlažné vody s citronem, která nakopne metabolismus, doplníte zásobu vitamínu C a především teplou vodou podpoříte činnost sleziny.

- Podle čínské medicíny **slezině prospívají po ránu teplé nápoje či kaše**. Chilli a skořici můžete přidávat do jídel. Chilli papričky tiší chutě na sladké a tučné potraviny, skvěle podpoří metabolismus.

Pitný režim

Pokud nedodržujte pravidelný pitný režim, nebo naopak pijete převážně sladké džusy, ochucené minerálky nebo vodu se sirupem, určitě to také není správná cesta. Co tedy pít?

- Možná to nebudete chtít slyšet, ale **vodu**. Ano, obyčejnou vodu doplněnou třeba **citrónovou šťávou a bylinkami**.
- Občas můžete popíjet i bylinkové čaje.
- Další skvělou variantou určenou k občasné konzumaci, je ovoce s teplou vodou. Jak na tento nápoj? Dejte do hrnce různé ovoce – jablka, hrozny, kiwi, zalijte vodou a lehce povařte. Klidně nechte ještě pár hodin odstát a máte skvělý **domácí „džus“**.

Kolik litrů vody bychom denně měli vypít **je velice individuální**. Pitný režim

bych brala selským rozumem, tzn. pít při pocitu žízně, pravidelně během dne, každý hrnek kávy doplnit sklenicí vody.

Pitný režim je důležitý nejen pro hubnutí, ale i **pro hydrataci celého organismu a pěknou pleť**. Díky němu zabráníte zácpě, budete lépe trávit a vaše tělo nebude zavodněné.

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