



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 18. 5. 2017 | mva

5 potravin, které vás rychle a zdravě nabijí energií

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/5-potravin,-ktere-vas-rychle-a-zdrave-nabiji-energii__s10010x10348.html

Bez energie naše tělo nedokáže fungovat, dokonce je na energii přímo závislé. Lidské tělo potřebuje energii neustále, a to i když spí. Zdrojem energie jsou živiny obsažené v potravě, které jsou pomocí enzymů rozkládány a vstřebávány v trávicí soustavě.





Zdroj: [Potraviny, které dodají potřebnou energii](#) ze Shutterstock

Cítíte se již dopoledne unavení, po obědě zíváte a večer nejste schopni vstát z gauče? Zamyslete se nad svým jídelníčkem, zda je v něm **dostatek potravin, které vám dodají potřebnou energii**. Jaké potraviny ji tělu dodají? Vybrali jsme společně s dietoložkou Karolínou Hlavatou **pět zdravých potravin, které rychle a účinně pomohou v boji proti únavě**.

Banán

Banány obsahují vysoké množství vlákniny, hořčíku a přírodních cukrů. **Právě díky přírodním cukrům jsou snadno stravitelnou formou sacharidů.** Díky tomu banány dodají vašemu organismu okamžitou energii, ale také eliminují depresi, chrání před rakovinou ledvin, řídnutím kostí a cukrovkou.

Ovesné vločky

Díky vysokému obsahu sacharidů ovesné vločky dokáží dodat tělu pořádnou dávku energie. Vločky mají mimo jiné **vysoký obsah železa a jsou zdrojem esenciálních aminokyselin.** Vločky také pomáhají při střevních a žaludečních potížích, posilují imunitní systém a **působí příznivě na nervový systém.** "Vločky a jiné celozrnné obiloviny jsou zdrojem komplexních sacharidů a vlákniny, což jsou faktory, které pomáhají udržovat vyrovnanou hladinu krevního cukru a **chrání nás tak před náhlými a výraznými pocity hladu,**" popisuje dietoložka.

Čočka

Zásluhou vysokého obsahu železa je právě čočka vhodnou potravinou, která

bojuje proti únavě a vyčerpání. Zároveň je čočka nízkokalorickou potravinou s malým obsahem tuku. **Čočku je nejlepší konzumovat naklíčenou (jako salát), protože vařením se zničí velká část výživných látek.** "Čočka je velmi cennou luštěninou, bohatou na bílkoviny," dodává dietoložka.

Mandle

Mandle jsou bohaté na všechny přírodní živiny, jako je například hořčík, vápník, fosfor a vitamín B, který pomáhá k přeměně potravy na energii. **Nedostatek hořčíku vede k celkové únavě, proto jsou mandle dobrým zdrojem dodání energie.** Doporučená denní dávka mandlí je 30 gramů.

Hořká čokoláda

Díky velkému obsahu sacharidů je hořká čokoláda ideálním zdrojem energie. Důležitou součástí čokolády je kakao, které obsahuje, byť v malém množství kofein, látku známou svými povzbudivými účinky. Nejvhodnější a také nejzdravější variantou je čokoláda s vysokým obsahem kakaa (tj. nad 60%).

Nedostatek energie pociťují především lidé se zvýšenou fyzickou aktivitou, při které dochází k rychlejšímu úbytku energie. **Dostatek energie je ale důležitý pro každé lidské tělo, proto sáhnout po potravinách, které**

tolik potřebnou energii dodají rychle a efektivně, může opravdu každý.

Copyright © 2026

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