magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 6. 7. 2017 | PhDr. Iva Málková, Ing. Hana Málková

Pravidlo jíst 5x denně. Je nutné ho dodržovat?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pravidlo-jist-5x-denne.-Je-nutne-ho-dodrzovat__s10010x10475.html

Názory v oblasti výživy jsou někdy rozporuplné a mnohdy ani samotní odborníci se neshodují. Týká se to i frekvence jídla, tedy kolikrát denně jíst a jaké pauzy by měly být mezi jídly. Někteří nutriční poradci striktně doporučují jíst 5x, někdy až 7x denně, nejnovější výzkumy ukazují, že stačí jíst dokonce i 2x denně. Kde je tedy pravda?

Základní pravidlo zní: Musíme jíst tolikrát,

abychom neměli hlad

Jeden z nejsilnějších podnětů hladu je rychlost poklesu hladiny glukózy v krvi. Čím vyrovnanější hladinu cukru v krvi máme, tím delší pauzy mezi jídly si můžeme bez pocitu hladu dovolit.

Dbejte na skladbu vašeho jídelníčku

Obecně je vhodné vybírat potraviny s nižším glykemickým indexem (GI), které tolik nerozhoupou hladinu cukru v krvi, a potraviny s vysokým glykemickým indexem (např. sladkosti, limonády, bílé pečivo, popcorn, pufované chlebíčky, některé fastfoodové pokrmy apod.) raději omezovat.

Pokud si dáte ke snídani například bílý rohlík s džemem, který má vysoký glykemický index, budete mít za chvíli hlad a pak je třeba si dát dopolední svačinku. Pokud si dáte pečivo celozrnné s nějakým zdrojem bílkovin a tuků, výkyvy glykémie budou menší, a taková snídaně vás zasytí na delší dobu a vydržíte třeba až do oběda.

Každý je jiný, ale pozor na "nibbling"

Při rozhodování, kolikrát denně jíst hraje roli samozřejmě i vaše osobnost a vaše zvyky - někdo je na výkyvy hladiny cukru v krvi citlivější, někdo méně. Zda jste na výkyvy glykemie citliví, můžete zjistit pomocí jednoduchého testu. Pokud vám vyjde vyšší skóre, je třeba se více zaměřit na potraviny s nižším glykemickým indexem a jíst vícekrát denně.

Je však zbytečné to přehánět a jíst například každé 2 hodiny. Díky této radě se pak stává, že lidé přestanou rozlišovat snídani, oběd a večeři a uzobávají v průběhu celého dne. Člověk pak ztrácí kontrolu nad jídlem. Dnes už je diagnostikována nová porucha příjmu potravy tzv. nibbling - uždibování.

Důležité je samozřejmě také to, jakým způsobem jídlo konzumujete – zda někde v rychlosti něco zhltnete, nebo zda si jídlo opravdu pomalu vychutnáte. **Shrneme tedy – sledujte spíše signály vašeho těla než striktní často neodborné rady. Při jakékoliv životní změně mějte vždy na paměti, že by měla vést k tomu, aby se vám žilo lépe.**

Hlavní jídla ano, svačiny jsou dobrovolné

Určitě nevynechávejte hlavní jídla, ale zařazení svačin je čistě na vás, vašich zvyklostech a vašem celodenním jídelníčku. Pokud jste zvyklí jíst třikrát denně a máte vyvážený jídelníček, nenuťte se do pěti jídel denně. Zejména dopolední svačina není nutná, odpoledne už je často mezi obědem a večeří delší pauza, pokud byste měli hlad, tak je vhodné odpolední svačinu zařadit. Stejně tak pokud se chystáte odpoledne věnovat nějaké pohybové aktivitě, tak by vám možná mohla bez svačiny energie chybět.

Dělejte především to, co je pro vás nejlepší a řiďte se pravidlem jíst 4 - 5x, případně i 3x denně. Vždy však záleží nejvíce na celkové skladbě celodenního jídelníčku, vašich zvyklostech a denním režimu.

Celý rok probíhá vzdělávací akce společnosti Stob - Prožij rok zdravě, který má za cíl šířit fakta, vyvracet časté mýty a ukázat, jak může být zdravé stravování jednoduché, prospěšné, zábavné a hlavně dlouhodobě udržitelné. Připojit se do projektu můžete kdykoli během roku. Tento článek je součástí projektu, který interaktivní hrou pomáhá ke změně životního stylu. Navíc každý měsíc probíhá soutěž o zajímavé ceny a jste zařazení o celoroční slosování hlavních výher - atraktivní dovolené v zahraničí.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz