magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 17. 8. 2017 | redakce vcj

Zdravá snídaně nastartuje metabolismus celého dne

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdrava-snidane-nastartuje-metabolismus-celeho-dne__s10010x10580.html

Vykročit z postele správnou nohou je daleko méně důležité než to, od jaké vykročíte ranní tabule. Snídaně po celonočním půstu pro váš organismus znamená start do nového dne a má vliv i na to, jaký celý tento den bude. Pravidelnost ve stravě, jejíž nevyhnutelnou součástí je také ranní doplnění energie, je cestou ke zdravému životnímu stylu.

Snídaně je pro tělo důležitá hned z několika

důvodů:

Doplnění energie po nočním půstu

Během noci dochází v organismu k regeneračním procesům a tělo přepíná na úsporný režim. **Po probuzení je tedy potřeba doplnit energii.** Pokud však nesnídáte, dáváte svému organismu zabrat, protože musí fungovat z rezerv.

Vliv na metabolismus cukrů během dopoledne

Snídaně dodá tělu sílu a pozitivně působí na vaši soustředěnost a produktivitu během dopoledne, protože má vliv na mozek a metabolismus cukrů. **Díky kvalitní a vyvážené snídani se po několika hodinách nedostaví vlčí hlad.** Naopak doplňování energie pomocí pravidelné stravy pomáhá lépe regulovat například problémy s přejídáním a konzumací sladkostí, protože nedochází k velkým výkyvům hladiny cukru v krvi.

Přispívá k udržení štíhlé figury

Pravidelné snídání napomáhá i k udržení si váhy, či k redukci hmotnosti. **Dlouhé hladovění totiž vede k neukojitelnému hladu a s chutí na**

sladké či tučné potraviny. Vlčímu hladu se dá předcházet jedině pravidelným přísunem energie po menších dávkách a nejlepší cestou je začít již od rána.

Snídaní proti únavě

Vynechávání snídaní může mít za následek častou únavu a ospalost. Tu se pak snažíme dohánět konzumací kávy nebo rychlých cukrů, které mají však krátkodobý efekt a z dietního hlediska nám spíše škodí. **Správný stravovací režim od samého rána zajistí dostatek energie a síly na celý den a tím pomůže zabránit chutím na nezdravé svačinky.**

Správný start do nového dne

Aby byla snídaně opravdu kvalitním zdrojem energie a úspěšným startem do nového dne, je vhodné vybrat si takové potraviny, které nejsou příliš kalorické či tučné, a které zasytí žaludek na co nejdelší dobu. Potraviny s nízkým glykemickým indexem a tzv. složitými cukry, bude trávící systém zpracovávat déle a nebudete mít brzy hlad. **K snídani si tedy s klidným**

svědomím můžete dopřát cereálie, zejména celozrnné pečivo, například v kombinaci s mléčnými výrobky. Ideální je pak také ovoce či zelenina, které doplní pro tělo potřebné vitaminy a minerály.

Pokud nejste zvyklí snídat, pravděpodobně po ránu nebudete mít hlad. Doplnění energie po noci je však natolik důležité, že odborníci doporučují se snídat naučit. **Vaše tělo dostane potřebné palivo již od samého rána a bude mít správně nastartováno do nového dne.**

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