magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 23. 4. 2018 | Marcela Avramopulu

Kolikrát denně jíst a co získáme pravidelnými svačinami?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kolikrat-denne-jist-a-co-ziskame-pravidelnymi-svacinami__s10010x10681.html

Svačiny dodávají energii a mají své místo v jídelníčku. V dospělosti na ně dbá málokdo. Je to ale škoda. Energii potřebujeme v průběhu celého dne. Když budeme svačit, vyhneme se stravovacím prohřeškům, které nám kazí často jinak zdravý životní styl. Jaké to jsou? Co získáme svačinami?

Jíst můžeme i jen třikrát denně, někomu to může vyhovovat víc, než pět porcí. Ve třech jídlech je ale **těžší sníst vše**, **co bychom** podle výživových doporučení **měli. Tj. jíst tak, abychom měli dostatečný příjem všech základních živin, vitaminů a minerálních látek.** V praxi to znamená, že

musíme někam rozprostřít dvě stě gramů ovoce, což jsou cca dva středně velké plody, nebo čtyři sta gramů zeleniny, což je najednou slušná porce a třeba ještě jogurty. Porce třech jídel jsou docela velké a někomu to může dělat problém. Pokud budeme svačit, rozložit si do celého dne všechny potraviny, je snažší.

Co se děje, když nesvačíme?

Obvykle máme hlad. A to ovlivňuje naše chování. Jsme nesoustředění, nervózní, zkrátka na naší náladě se to podepíše. Hlad je navíc **pro organismus signál, že má nastolit šetřící režim**, takže při dlouhodobém hladovění se snižuje bazální metabolismus. **Proti hladu** je nejlepším bojem **pravidelnost a správné složení jídel.**

Když máme ve 13. hod. oběd a vynecháme odpolední svačinu, většina z nás toho pak sní k večeři víc, než by měla, tím pádem se pak večeře stává největším jídlem dne. Jak asi tušíte, **jíst nejvíc na večer**, kdy už nemáme moc pohybu, **vede** dříve nebo později **k přibírání na váze.**

Jak často jíst?

Ideální je jíst cca po třech hodinách. Svačina nemá být první jídlo dne, **začít bychom měli vždycky snídaní**. A rozložení jídel? Největší jídlo dne by měl být oběd, kole 30% denního energetického příjmu, o něco menší, tj. 25% denního energetického příjmu by měla mít snídaně i večeře. A mezi ně patří nejmenší jídla – **svačiny. Ty by měly tvořit kolem 10% denního energetického příjmu.**

Pro „průměrného muže“ to znamená kolem 1000 kJ a pro „průměrnou ženu“ cca 840 kJ. Energetickou hodnotu jídel najdete snadno na každém obalu, v praxi 1000 kJ představuje cca 60 g pečiva, trochu rostlinného margarínu a 100 g šunky nejvyšší jakosti. Pro ženu to samé, jen hmotnost pečiva by byla kolem 50 g a šunky cca 80 g. K tomu kousek zeleniny a je to.

Pokud chcete zjistit, kolik má co energie, na internetu existují volně přístupné kalkulačky energie, takže není nic jednoduššího, než si to v nich zkusit spočítat. A samozřejmě se tyhle kalkulačky dají stáhnout i jako aplikace do mobilu.

Co svačit?

Jednoduše to, co vám chutná. Vybrat si můžete ze spousty variant, základ ale je držet se toho, že by **i ve svačině** měly být zastoupeny jak **bílkoviny, komplexní sacharidy, tak i kvalitní tuky.**

Takže třeba pečivo – různé druhy, od celozrnného, přes křehké chleby nebo knäckebroty se sýrem, tvarohovou nebo termizovanou pomazánkou, luštěninovou pomazánkou, šunkou nejvyšší jakosti, zeleninou, apod. Fantazii se meze nekladou.

Dobré je také dát si každý den k jedné svačině kysaný mléčný výrobek – ať už jogurt, nebo kysaný mléčný nápoj. Jen si zkuste vybírat **ideálně bílé,** a když už ochucené, tak s co nejčistším složením. Tj. bez přidaných škrobů a dalších zahušťovadel. Do bílého jogurtu si taky můžete na oslazení přidat kousek ovoce, čerstvého nebo sušeného, trochu ořechů, vločky nebo sypané müsli, lžičku kvalitního džemu nebo kakao.

- **Skvělou svačinkou,** kterou ocení i děti, je třeba **šlehaný tvaroh s jogurtem a banánem**. Stačí vše prošlehat ručním mixérem a je hotovo. Takový šlehaný tvaroh nemusíte ani sladit, na to stačí banán. A můžete přidat na ozdobu i pár ořechů nebo jiné druhy ovoce.

Ovoce je taky **ideálním kouskem pro svačinu,** ale měli bychom **ho doplnit ještě nějakou bílkovinou,** takže jak jsme zmínili před pár řádky, sníst k němu jogurt, tvarohový dezert a třeba k hroznovému vínu se hodí tvrdý sýr. K ovoci, i sušenému se hodí také malá hrstka ořechů.

A co pití?

Pití sice nepatří úplně do svačinového „režimu“, ale **neměli bychom na něj zapomínat.** Pít bychom měli v průběhu celého dne, **žízeň je už známkou dehydratace**, která souvisí s **nesoustředěností a může způsobovat bolesti hlavy**. K pití je ideální **neslazený čaj, neslazená voda nebo jemně mineralizovaná voda.** Jestli si lámete hlavu s tím, kolik toho vlastně za den vypít, tak pro dospělé platí přepočet 30ml|/kg hmotnosti anebo se dá obecně doporučit **vypít za den 7 skleniček o velikosti vaší pěsti**. To platí i pro děti. Občas si můžeme dopřát třeba **naředěný džus, ale raději jen občas**, litr džusu obsahuje 15 kostek cukru, stejně jako litr limonády a organismu je úplně jedno, že je to cukr přírodní, pořád je to cukr.

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