magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 9. 2. 2018 | Blanka Neoralová

Výhody dobré snídaně? Svěží den a klidný večer

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vyhody-dobre-snidane-Svezi-den-a-klidny-vecer__s10010x10822.html

Pořádně se ráno nasnídat znamená připravit si příjemný den s energií na rozdávání. Podle odborníků by naše ranní dávka měla tvořit čtvrtinu celkového denního příjmu. Co si dát? A jde to i bez stresu? Dobře a v klidu se nasnídat se můžeme znovu naučit...

Je možné naučit se snídat?

Co si dát? Ranní snídaně bez spěchu a stresu? **Pokud chceme, jde to!** Snídaně by měla tvořit **20 - 25% doporučeného denního příjmu.** Zajistí

nám průběžné vstřebávání živin a uvolňování energie. Kdo nesnídá - riskuje večerní přejídání a následně neklidný, špatný spánek. Děti, které nesnídají, jsou ve škole unavené a špatně se soustředí. Začínáte-li znovu snídat (po období chronického nesnídání), pak začněte s něčím lehkým.

Máte pocit, že nemáte čas se v klidu nasnídat? Nevíte, co si dát, aby to bylo zdravé a přínosné? **Dobře snídat se můžete znovu naučit,** jako když jsme byli děti. Potřebujeme jen trošku času navíc, maličko plánování a dobrého výběru při nákupu. Po dobré snídani vás čeká:

- svěží den
- večer bez „luxování ledničky“
- klidný spánek

Režim bez snídaně naopak přináší únavu, nebezpečí obezity a dalších civilizačních nemocí. Snídat bychom měli do hodiny po probuzení. A co si dáme? Nemáte na jídlo ani pomyšlení? **Zkuste alespoň malou porci kaše, banán, jablko nebo jiné ovoce.** Báječné je také smoothie např. z tvarohu, ovoce, ořechů, mandlí.

Doporučujeme naše video : Snídaně

Ideální snídaně?

Najdeme v ní zastoupení 3 hlavních živin – sacharidů, bílkovin a tuků. Sacharidy najdeme v celozrnném pečivu, müsli, vločkách, ovoci. Pro **bílkoviny** sáhneme pro tvaroh, sýry, zakysané mléčné výrobky, žervé. Zvlášť vhodný je Skyr, který má bílkovin zvýšené množství. Děti do šesti let nepotřebují tolik vlákniny jako dospělí. Mohou snídat i bílé pečivo. **Tuky** jsou schované v ořeších, nejrůznějších semínkách, kvalitním margarínu, másle. **Nezapomeňte na nápoj!** Bylinkový neslazený čaj, bílá káva bez kofeinu nebo naředěný ovocný džus tekutiny spolehlivě doplní.A pokud možno si ke svojí snídani sedněte. Jaký je začátek, takový je celý den. Přece nechcete jenom spěchat.

Tipy na rychlé a zdravé snídaně

- Celozrnný chléb s pomazánkou z tvarohu, bylinek, ořechů
- Vajíčková omeleta doplněná mraženou zeleninou
- Smoothie z čerstvého ovoce, ořechů a tvarohu či jogurtu
- Dalamánek s rybičkovou či luštěninovou pomazánkou
- Koláč z celozrnné mouky s tvarohem a ovocem
- Kaše z ovesných vloček a jablky

- Müsli s ořechy, sušeným ovocem a jogurtem

A pokud možno si ke svojí snídani sedněte. Jaký je začátek, takový je celý den. Přece nechcete jenom spěchat.

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