magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 25. 5. 2018 | Susan Bowermanová

Jak vyzrát nad tukovými polštářky? Bílkoviny v hlavní roli

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-vyzrat-nad-tukovymi-polstarky-Bilkoviny-v-hlavni-roli__s10010x10983.html

Mnoho žen má za to, že v boji za novým tělem musí drasticky omezit svůj denní příjem. Jídelníček by samozřejmě měl projít úpravou, ale dlouhodobý nedostatek potřebných živin má za důsledek opačný efekt. Chcete-li účinně nakopnout svůj metabolismus a dosáhnout vysněné postavy, nesmíte tělo šidit o bílkoviny.

Ráno dělá den

O významu prvního jídla dne toho bylo řečeno již mnoho. Často se ale zapomíná na to, že nejdůležitější je jeho správná skladba. **Základem snídaně v redukci hmotnosti by měla být především bílkovina, doplněná o kvalitní tuky a sacharidy.**

- Bílkoviny jsou pro vyhládlé tělo mnohem přínosnější. Nejen, že dodávají potřebný stavební materiál pro tělesné tkáně, ale hlavně **regulují chutě na sladké během dne**.

Pokud dodáte tělu po ránu dostatek bílkovin, nebude vás během dne honit mlsná po sladkých pamlscích a budete se cítit déle sytí. Ptáte se, jak je to možné? Proces trávení bílkovin je pomalejší a náročnější, než je tomu u sacharidů. Tělo tak zpracovává bílkoviny delší dobu a tím pádem budete mít i déletrvající pocit sytosti. Náhlý hlad vás jen tak nepřepadne a nebudete mít potřebu „zaplácnout se“ přeslazenou tyčinkou nebo nezdravými smaženými brambůrky. Bohaté zastoupení bílkovin najdete například ve vejcích, plnotučných sýrech, oříšcích, řeckých jogurtech.

Co po tréninku?

Také máte naplánovaný trénink po celodenním sezení v kanceláři? Makáte a z posilovny odcházíte zpocení a s dobrým pocitem, že děláte něco prospěšného pro své zdraví

a postavu. Abyste maximálně zúročili cvičení a zhubli co nejvíce, jdete spát s prázdným žaludkem. Poznáváte se? Bohužel je to také špatný vzorec stravování.

Tělo je po celém dni a náročné fyzické aktivitě vyčerpané a **úplné vynechání jídla může zapříčinit i hypoglykemii.**

- Pokud tělo nedostane palivo zpět, začne čerpat energii ze svalstva a zpomalí se tím i jinak rozjetý metabolismus.

A to přece nechcete. **Po večerním tréninku je dobré zvolit lehké a zároveň výživné jídlo**, po kterém budete sytí, ale současně si nenarušíte regeneraci během spánku. Organismu udělá nejlépe kombinace bílkoviny s polysacharidy, mezi které patří například zelenina a rýže. Večeři si můžete připravit den předem do krabičky, abyste ušetřili čas a energii.

Všeho moc škodí. I toho dobrého

A důležitá rada na závěr. Neřiďte se předepsanými normami příjmu bílkovin. Každý jedinec má jinou potřebu této živiny, kterou ovlivňují i faktory jako podmínky v zaměstnání a psychický balanc. Většina odborníků se ale shoduje na příjmu 1,6 - 2,2 g bílkoviny na 1 kg tělesné hmotnosti.

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