O výživě 24. 7. 2020 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Kdo chce být zdravý a štíhlý, musí jíst. Sestavte si svůj zdravý talíř

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kdo-chce-byt-zdravy-a-stihly,-musi-jist.-Sestavte-si-svuj-zdravy-talir__s10010x11060.html

Dlouhé pauzy mezi jídly, nebo vyřazování některých druhů potravin tělu neprospívají. Tělo potřebuje nejen energii, ale i celé spektrum vitaminů, minerálních látek, které nejlépe získáme z pestré stravy. Naučte se sestavit jídelníček tak, aby vám chutnal a pomáhal držet váhu pod kontrolou.

Přílohy jsou důležité i při hubnutí

Tělo potřebuje sacharidy jako zdroj energie a potřebuje také vlákninu, na

kterou jsou obiloviny nejbohatší. Porovnejte sami – ze 100 g celozrnného pečiva vytěžíme přibližně 8 g vlákniny, ze 100 g hlávkového salátu 1,5 g vlákniny, v případě kořenové zeleniny to je 3,5 g vlákniny. Vedle sníženého příjmu vlákniny tratíme i důležité vitaminy B skupiny, které jsou důležité= pro uvolnění energie z potravy. A konečně, když vynecháte pečivo a přílohy, stává se jídelníček nekompletní a také uspokojení z jídla je menší.

Jak stavit zdravý talíř

- **Pro lepší představu si talíř rozdělte na pomyslné 1/3. Jedna část by měla v případě hlavních jídel patřit sacharidům** (chléb, pečivo, rýže, těstoviny, brambory, apod.), **část bílkovinám** (maso, ryby, luštěniny, tofu, vejce, atd.) **a zbývající třetina připadá na zeleninu. Počítejme také s tukem, na jednu porci se udává 5-10 g.**

Při pohledu na takto sestavené jídlo pochopíte, kde je zakopaný pes – v Čechách se tradičně dává velká příloha, menší porce masa a zelenina jen na oblohu. To je úplně jiný systém než třeba v případě tolik vychvalované středomořské kuchyně, kde dostanete velkou porci zeleniny, velkou porci masa/ryby a na doplnění sacharidovou porci.

Zdroje bílkovin živočišného i rostlinného původu

Velkým problémem bývá zajištění dostatečného příjmu bílkovin, protože překvapivě málo lidí ví, kde bílkoviny najde, jaký je obsah bílkovin v potravinách a kolik by jich denně měli přijímat.

- **Podle doporučení by měl být příjem bílkovin 1-1,2 g/kg tělesné hmotnosti/den.**

Zdrojem bílkovin jsou potraviny živočišného i rostlinného původu. Ideální je, když kombinujeme oba druhy. Takovým příkladem je třeba čočka s vejcem, mexické fazole s mletým masem, rizoto s kouskem masa a posypané sýrem, celozrnná tortilla se šunkou, apod.

- **Bílkoviny ze všech hlavních živin nejlépe sytí, přičemž vyvážené hlavní jídlo by mělo obsahovat přibližně 20-25 g bílkovin.**

V tabulce vidíte, že není úplně snadné doporučeného příjmu bílkovin dosáhnout, zejména pokud se vyhýbáte masu a mléčným výrobkům. **U luštěnin a obilovin je trochu zrada, hodnoty bílkovin se uvádějí v suchém stavu, po uvaření je obsah bílkovin přibližně 2,5 x menší.**

Průměrný obsah bílkovin

Druh potraviny	Obsah bílkovin (gramy/100 gramů potraviny)
Maso, ryby	20-23 g
Tvrdý tvaroh	28 g
Olomoucké tvarůžky	29 g
Tvaroh polotučný (kostka)	18 g
Tvaroh polotučný (vanička)	10 g
Skyr	10 g
Jogurt	4-5 g
Jogurtové mléko, mléko, kefír	3 g
Vejce	11 g
Luštěniny (průměr, váženo v suchém stavu)	23-27 g
Brokolice	4 g
Celozrnné pečivo	8 g
Večerní chlebík	28 g
Knackebrot	9 g
Amarant, quinoa	14 g
Rýže natural	7,5 g
Tofu uzené	12 g

Nepřiměřené množství tuku

Mnozí lidé se nechají unést představou, jak je např. olivový olej zdravý a salát

jím hojně zalévají. Přestože je rozdíl, mezi složením mastných kyselin v olivovém oleji a např. v sádle, rozhodně není rozdíl v energetické hodnotě.

- Zkrátka, lžíce sádla má stejnou energetickou hodnotu jako lžíce oleje. Na odměřování porce používejte čajové lžičky (5 g tuku) nebo lžíci (12 g tuku).

S tukem obecně šetřete, používejte nádobí s nepřilnavým povrchem, užívejte pečící papír a myslete na kvalitu používaných tuků jak v teplé, tak studené kuchyni. Například není úplně rozumné namazat si chleba máslem a na něj dát nízkotučný sýr (který vám třeba ani nechutná), když ve výsledku z něj udělám sýr s tučností 45 %.

Nezapomínejte na zeleninu

Některým lidem dělá dobře sníst zeleninový salát před hlavním chodem, zasytí se a pak sní buď menší porci, nebo alespoň jedí pomaleji a nehltají.

Kvalita pitného režimu

- Zlozvykem je dávat si jako součást oběda velkou malinovku nebo oblíbenou kofolu.

Jsou to úplně zbytečné kalorie navíc, plus nálož cukru. K pití je nejlepší obyčejná voda, dopřát si můžete popř. nealkoholické pivo. **Zbytečně nepijte v průběhu jídla, vyvarujte se i pití velkých objemů najednou.**

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