



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 14. 2. 2020 | Tomáš Lebeda

Proč ženy jedí zeleninu a muži maso

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Proc-zeny-jedi-zeleninu-a-muzi-maso__s10010x19598.html

Říká se, že láska prochází žaludkem. Na staré rčení bychom neměli zapomínat ani na Valentýna. Pokud plánujete začít oslavu svátku zamilovaných po hektickém pracovním dnu procházkou nebo návštěvou divadla či kina, nezapomeňte si předtím dát společnou večeři.



Toužíte-li po společně prožitém večeru, na který budete dlouho oba s láskou vzpomínat, začněte své plány jídlem. Ani ty nejzamilovanější pohledy totiž nedokážou utiшит kručící žaludek.

"Často se říká, že romantičky jsou spíše ženy. I muži však touží a

užívají si chvíle, kdy je zaplavuje láska. Očekávání **valentýnského večera** může opravdu zhatit drobnost - zapomenout nebo nestihnout se najíst. Jídlo podobně jako pohyb pomáhá vyplavovat do krve [endorfiny nebo-li hormony štěstí](#). Zvláště, pokud je konzumováno s milovaným člověkem," uvádí nutriční terapeutka a psycholožka Zuzana Douchová.

Rozmrzelost z hladu

- Naopak hlad s sebou nese **nepohodu, nervozitu, rozmrzelost, nesoustředěnost**... Ptáte se, proč si nezajít na večeři a skleničku až po filmu?

"Prázdný žaludek může stát za tím, že kvůli drobnosti, kterou bychom jindy přešli, vypěníme," usmívá se Zuzana Douchová.

Větší nebezpečí hrozí u pánů. Hlad snášejí většinou hůře než jejich něžné polovičky. Je potřeba si uvědomit, že oni za to nemohou, proto je důležité myslet na prevenci.



Proč chlapy ničí hlad?

Důvody hledejme v dávné minulosti, u našich pravěkých předků. Muž býval živitelem-lovcem, žena se starala o děti a oheň. Aby měla rodina perspektivu, musela mít živitele, proto právě muž musel mít **dostatek kvalitní potravy.**

Dalšími v pořadí byli pokračovatelé rodu, potomci. Až na posledním místě žena.

Zkuste se zamyslet, jak to chodí u vás nebo vašich kamarádů. Dokáže na túře nebo výletě muže zasytit třeba jen [müsli tyčinka](#)? To obvykle chlap vyžaduje **hlavní jídlo včetně polévky**, kdežto žena by si s menší svačinkou vystačila.

Nejprve jídlo, problémy až pak

Zkušené manželky proto vědí, že když přijde partner z práce, **není vhodné na něj okamžitě hrnout rodinné problémy** - co děti ve škole, rodiče, sousedi, řemeslník, který měl opravit rozbité okno.

- Pro rodinnou pohodu je důležité **jídlo sněžené v pohodové atmosféře**. To dodá energii k vyřešení nesnází, které se v průběhu dne objevily, a nakonec i lásce a společným chvílím po večeři.

K večeři hromada zeleniny

- Z minulosti si ženy a muži nesou také **rozdílné preference při výběru jídel**.

„Ženy si nevybírají saláty a odlehčená jídla jen kvůli nižší energetické hodnotě, protože chtějí být štíhlé. Muž jako živitel rodiny musel mít dostatek energie, tu dodávalo maso a tuk. Naopak žena se spokojila s rostlinnou stravou, hodnotnější jídlo musely kromě muže dostat děti," vysvětluje Zuzana Douchová.



Chlap proto ve většině případů vybírá z jídelního lístku v restauraci mezi pokrmy připravenými z pořádného kusu **červeného masa - steaků, bifteků**. K nim si nechává donést opékané brambory nebo hranolky pěkně smažené v tuku.

Naopak jeho partnerka očima hledá jídla připravená se zeleninou doplněná **lehčími bílým masy** - rybou, krevetami, kuřecím či krůtím.

Copyright © 2024

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