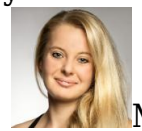
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 4. 1. 2021 |  Mgr. Alena Vídeňská

Podpořte metabolismus bílkovinami. Jsou pilířem redukčních diet

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Podporte-metabolismus-bilkovinami.-Jsou-pilirem-redukcnich-diet__s10010x19897.html

Platí fakt, že když máte více svalů, máte rychlejší metabolismus. Svalnatí lidé mohou jíst více kalorií. Jak dostatečně svaly nasytit a co vůbec jíst, aby nám svaly rostly, poradí specialistka na sport a výživu.

Bílkoviny pro všechny

- Již dávno neplatí, že dostatečná konzumace bílkovin je výhradou pouze sportovců. Naopak. Bílkoviny jsou **jedním ze tří makronutrientů** a

potřebujeme je tedy všichni. Mladí, staří, sportovci, nesportovci, hubnoucí, přibírající, děti i dospělý.

Slovo protein má základy v řeckém jazyce, ve kterém znamená „základní“. Ne nadarmo jsou tedy proteiny **základní stavební látkou našeho těla**.

- Díky bílkovinám nám rostou vlasy, nehty, podporují růst svalů a vývin kostí a jsou důležitým zdrojem energie pro všechny buňky našeho těla. Produkují a regulují hormony, redukují chuť k jídlu a podporují spalování kalorií díky svému termickému efektu.

Termický efekt je vlastně energie, kterou tělo vydá na zpracování určité potravy. Každý makronutrient má tuto hodnotu jinou. U sacharidů a tuků hovoříme zhruba o termickém efektu v hodnotě 6 %, u bílkovin dokonce až 30 %.

- **Proto nám dostatečný přísun bílkovin může zajistit i rychlejší metabolismus.** Díky bílkovinám zůstáváme také déle sytí a **eliminuje se nám chuť na sladké**.

Kde všude hledat bílkoviny

Bílkoviny dělíme na živočišné a rostlinné a podle obsahu esenciálních

aminokyselin je dělíme na:

- Plnohodnotné
- Neplnohodnotné
- Dále sem můžeme zařadit i bílkoviny doplňkové

Plnohodnotné obsahují všechny esenciální aminokyseliny a řadíme mezi ně živočišné produkty (maso, vejce, mléko a výrobky z něj).

Do **neplnohodnotných** řadíme ty, které obsahují minimálně jednu aminokyselinu a jsou to převážně bílkoviny rostlinného původu (obiloviny, luštěniny a výrobky z nich).

Doplňkové vznikají kombinací několika potravin tak, aby ve finále vznikla plnohodnotná bílkovina obsahující všechny aminokyseliny, např. kombinace

luštěnin a obilovin v jedné porci.

Potraviny s nejvyšším počtem bílkovin

- Vejce
- Mandle, konopná a chia semínka
- Kuřecí, krůtí a hovězí maso
- Cottage
- Řecký jogurt, skyr
- Plnotučné mléko
- Quinoa
- Fazole a čočka
- Losos a tuňák
- Tofu
- Oves a výrobky z něj

Dostatečné množství bílkovin ve stravě je skutečně důležité nejen pro jejich sytící efekt a růst svalů, ale hrají klíčovou roli ve všech tělesných procesech. **Potřebujeme je pro tvorbu buněk a svalových vláken, tělesných tkání, krevní plazmy nebo bílých krvinek.**

Bez bílkovin není život. Pokud jich budeme mít v jídelníčku málo, začne si je

tělo brát z našich svalů a budeme je tak ztrácet. **Proto jsou bílkoviny i základním pilířem u redukčních diet.** Čím více bílkovin budeme konzumovat a uzpůsobíme tomu i náš tréninkový plán, porostou nám nejen svaly, ale budeme mít i rychlejší metabolismus a rychleji tak bude naše tělo pálit kalorie.

Správně poskládaný talíř

- Základem je jíst hodně zeleniny. Talíř zaplníme zeleninou z jedné poloviny.
- Nebát se zdravých tuků. Talíř zaplníme zhruba porcí o velikosti menšího palce.

- Komplexní sacharidy nejsou zlo. Talíř zaplníme zhruba velikostí menší dlaně.
- V každé porci jídla mít zastoupenou bílkovinu. Bílkovin bychom za den měli zkonzumovat v rozmezí 1,4 – 2 g/1 kg tělesné hmotnosti.

Ukázkový jídelníček

- **Bílkoviny**: maso, vejce, tvaroh, Cottage, sýry, luštěniny, tofu, tempeh, proteinové nápoje
- **Sacharidy**: Celozrnné obiloviny a výrobky z nich, brambory, luštěniny, ovoce a zelenina
- **Tuky**: ořechy, semena, panenské oleje, avokádo

Snídaně: řecký jogurt, borůvky, ovesné vločky, mandle

Svačina: Žitný chléb s gervais a šunkou, zelenina

Oběd: Kuřecí prsa, grilovaná zelenina, pohanka

Svačina: Hummus se zeleninovými hranolky

Večeře: Vařené vejce, fazolová pomazánka, zelenina, knackerbrot

Po tréninku: proteinový nápoj

Večeře č. 2 před spaním: polotučný tvaroh

Vyzkoušejte novinku Minibabybel protein

- **Mini Babybel® PROTEIN** je přírodní tvrdý sýr bohatý na proteiny se sníženým obsahem tuku. Jedna porce sýra **Mini Babybel® PROTEIN (20g) obsahuje 25 % proteinu** a pouze 12 % tuku.
- Díky skvělému nutričnímu profilu a unikátnímu voskovému obalu je ideální svačinkou pro všechny sportovce a spotřebitele vyznávající zdravý životní styl. Mohou mít sýr kdykoliv po ruce - nejen doma, ale i v práci, na výletech a při sportovních aktivitách.
- **Mini Babybel® obsahuje méně než 0,01 g laktózy** na 100 g sýra, je tak vhodný i pro spotřebitele s intolerancí na laktózu.

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