magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 14. 6. 2021 | Mgr. Alena Vídeňská

Skřivan versus sova. Zda-li jsou snídaně nutné radí specialistka na výživu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Skrivan-versus-sova.-Zda-li-jsou-snidane-nutne-radi-specialistka-na-vyzivu__s10010x19992.html

Často slýcháme, že snídaně základ dne. A ten, kdo nesnídá, tak automaticky tloustne. Začínat svůj den třeba obědem je nezdravé... Zeptali jsem se, jak to s tou snídaní vlastně je, zvláště u skřivanů a sov.

Nejčastějším důvodem k tomu, abychom snídali je, že se nám nastartuje metabolismus. Vyhladovělé tělo dostane po noci řádnou dávku jídla. Také věříme tomu, že ten, kdo nesnídá, tak ztloustne. Jak to tedy ale se snídaní je?

> Obecně bych řekla to, že pokud ráno nemáte na nic chuť, tak proč byste se do jídla měli nutit. Jde to proti našemu přirozenému rytmu a nevidím důvod jíst, když opravdu nemám hlad. Naproti tomu, ten, kdo kvalitně a vydatně snídá (vydatně neznamená nacpat se k prasknutí), nebude mít možná **tendence uzobávat něco večer**,

nebo **nebude mít přes den záchvaty vlčího hladu**.

Snídaně a hubnutí

Snídaně může mít vliv na to, jakým tempem a zda vůbec budeme hubnout. Nejde ale o samotný fakt, že se jedná o „snídani“, ale o to, **jaké potraviny na první jídlo dne zvolíte.**

Pokud to bude zdravé jídlo s vyváženým poměrem bílkovin, sacharidů a tuků, zasytí nás, a vejde se do našeho denního kalorického příjmu, pak je vše v pořádku.

- Pokud to bude jídlo plné nezdravých tuků a cukrů, nemá v redukčním jídelníčku co dělat. I když je to snídaně a můžete se tak **nechat ošálit mýtem**, že ráno se přece může jíst cokoliv, protože to za celý den

vyběháte.

Příjem energie po ránu - jde o to, z čeho

Během spánku spotřebovává naše tělo energetické zásoby, které bychom tedy logicky měli po probuzení doplnit, abychom se necítili vyčerpaní a měli dostatek energie na celé dopoledne. Opět se musíme zaměřit na to, **jaké zvolit potraviny**. Pokud to bude těžké a tučné jídlo, budeme se cítit ještě vyčerpanější než bez snídaně.

- Když ale zvolíte snídani s dostatečným množstvím bílkovin a sacharidů s nízkým glykemickým indexem, měla by být vaše hladina energie konstantní, a tím pádem byste se měli **cítit „fresh“ celé dopoledne.**

Ráno prostě nemám hlad

I když řada odborníků tvrdí, že snídat je nutné, další skupina odborníků tvrdí opak. Co si z toho tedy vybrat?

Naslouchejte svému tělu. Koneckonců vy sami znáte své tělo nejlépe a víte, co mu prospívá. Pokud víte, že vám jídlo po ránu opravdu nedělá dobře, **nenuťte se do něj** a začněte svůj den klidně dopolední svačinou nebo obědem.

Pokud ale snídani vynecháte, nezapomeňte na to, že byste i tak měli **splnit svůj denní kalorický příjem**, abyste naopak nejedli málo. Pokud jste sova a váš den končí v pozdních nočních hodinách, klidně si dopřejte i dvě až tři menší odpolední svačinky.

Snídat, či nesnídat?

- Dělejte to, co vyhovuje vašemu tělu.
- Vždy ale dodržujte svůj denní kalorický příjem.
- Jezte zdravé potraviny a svůj jídelníček si poskládejte tak, aby v něm byly **zastoupeny všechny tři makroživiny** – bílkoviny, zdravé tuky a komplexní sacharidy.
- Jezte pravidelně a zkuste nevynechávat malé svačinky.
- Tím, že budete jíst menší porce a častěji, váš metabolismus pojede opravdu na plné obrátky.

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