magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 25. 7. 2022 | PhDr. Karolína Hlavatá Ph.D.

Přílohy a hubnutí. Jde to dohromady?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Prilohy-a-hubnuti.-Jde-to-dohromady__s10010x20340.html

Pečivo a přílohy bývají označovány za viníky obezity („To máš z těch knedlíků!“), a proto jsou prvními obětními beránky v rámci redukční snahy. Je to ale krok správným směrem? Opravdu je nezbytně nutné se pro dobro štíhlé linie vzdát všech příloh a voňavého chleba?

Čím jsou přílohy prospěšné?

Přílohy se vyrábí zpravidla z obilovin a pseudoobilovin, které jsou bohaté na

složené sacharidy, vlákninu a na řadu vitaminů a minerálních látek.

Složené sacharidy (např. škrob) jsou důležitým zdrojem energie. Oproti cukrům zasytí na delší dobu a zabraňují vtíravým pocitům hladu. Pokud zůstávají složkou výživy i při hubnutí, významně obohacují jídelníček.

Hubnutí také efektivně napomáhá **vláknina**. **Doporučeného denního příjmu 30-35 g/den lze bez příloh (přednostně celozrnných) dosáhnout jen těžko.** Příkladem jsou vařené celozrnné těstoviny, vločky, které ve 100 g obsahují 8 g vlákniny, kdežto většina druhů zeleniny poskytuje průměrně 2 g vlákniny/100 g. **Vláknina zpomaluje vyprazdňování žaludku, čímž prodlužuje pocit nasycení a za další zvětšuje objem konzumované stravy.** Potraviny s vysokým obsahem vlákniny mají nižší obsah tuku a déle trvá jejich rozžvýkání. V kontextu toho je důležité konstatovat, že přestože jsou stále velmi populární nízkosacharidové a ketogenní diety, je i v rámci přísnějších redukčních režimů

žádoucí zařazovat regulované množství obilovin a dalších potravin bohatých na vlákninu.

Z vitaminů jsou nejdůležitější **vitaminy skupiny B, které napomáhají uvolňování energie z potravy** a jejichž nedostatek může hubnutí ztěžovat.

Které z příloh jsou nejvhodnější?

Jak již bylo zmíněno, nejlepší jsou celozrnné varianty. V porovnání s běžnými výrobky mají více vlákniny i bílkovin, což je při hubnutí více než vítáno.

Do jídelníčku tedy směle zařaďte **celozrnné těstoviny**, kuskus, bulgur, celá pšeničná nebo žitná zrna, celozrnnou rýži, indiánskou (divokou) rýži, celozrnný kuskus, pohanku, jáhly nebo v posledních letech tolik oblíbenou quinou.

Chutné jsou i **těstoviny vyráběné z luštěnin**, například fazolové, cizrnové nebo z čočky. Pro oživení jídelníčku a zlepšení nutričních parametrů je skvělé kombinovat různé druhy luštěnin a obilovin. Vzniknou tak i zajímavé a chutné varianty – např. bulgur s čočkou beluga, divoká rýže a červená čočka, pohanka a fazole atd.

Na trhu jsou k dostání i specializované výrobky určené pro redukční režimy. Vyznačují se nízkým obsahem sacharidů a zvýšeným množstvím bílkovin. Jejich nevýhodou je cena a pro někoho ne vždy lákavá chuť.

Co když mi celozrnné „nevoní“?

Někdo si jídelníček bez celozrnných výrobků nedovede představit, pro jiného jsou ztělesněním hrůzy redukčního programu. Rozhodně se nic neděje, potřebnou vlákninu lze získat i jinými způsoby a necelozrnné přílohy vlákninu obsahují také, byť v menším množství. V redukčním jídelníčku lze tedy

ponechat i běžné těstoviny, oblíbenou rýži nebo klasický rohlík. Zásadní roli pak sehrává množství.

- Za přiměřené se při hubnutí považují **3 porce/den ze skupiny příloh a pečiva**. Za porci se považuje 80-100 g vařených příloh, 2 plátky houskového knedlíku nebo 3 plátky bramborového, nebo 1 kus pečiva nebo plátek chleba.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek (autorka je dietoložka)

bílkoviny celozrnné těstoviny dieta luštěniny ovesné vločky přílohy při hubnutí sacharidy vláknina zdroje vlákniny zelenina

---

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