magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 30. 6. 2023 | Mgr. Kristina Šístková

Chyby, které děláme v dobré víře při honu za štíhlou postavou

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Chyby,-ktere-delame-v-dobre-vire-pri-honu-za-stihlou-postavou__s10010x20602.html

Doporučení, jak zhubnout, jsou jako skládačka: vyznat se v nich je někdy skutečným oříškem. Jeden radí to, druhý ono. Přitom každý z nás potřebuje individuální přístup, takže přebírat nebo naopak předávat stejné rady známým a kamarádům nebývá cestou k úspěchu. Nemluvě o tom, když si obecné poučky začneme vykládat po svém! Otevíráme tím ideální prostor pro dezinformace. Co bychom tedy rozhodně neměli dělat a po čem spíše přibereme, než zhubneme?

Chyba č. 1: Zkusím dietu

Budete-li zkoušet jeden módní výstřelek za druhým či diety, které pomohly

všem vašim známým v okolí nebo té či oné celebritě, akorát si zaděláte na problémy. Často nízký příjem bílkovin může negativně ovlivnit leckteré vnitřní pochody v organizmu nebo způsobit úbytek svalové hmoty, což vede ke snížení metabolické aktivity. Naopak u diet nízkosacharidových, může být potíž zkonzumovat potřebné množství vlákniny. Následně se mohou objevit s tím spojené zažívací potíže. Taková dieta může ovlivnit i kostní tkáň, protože jakmile se v těle začnou tvořit ketolátky, dochází k acidóze a může se vylučovat více vápníku močí. Nejen nízkosacharidové **diety by měly být dodržovány vždy pod dohledem a na doporučení lékaře**.

- Nepouštějte se bezhlavě do diet, raději se **zaměřte na změnu životního stylu a komplexní úpravu svého jídelníčku**. Stěžejní je to, aby vámi nastavený režim byl dlouhodobě udržitelný.

Chyba č. 2: Musím jíst pětkrát denně

Je nutné si uvědomit, že **není důležitý samotný počet jídel, ale jejich velikost, tedy množství, a především jejich složení**. Každému navíc vyhovuje jiný přístup, hodně záleží na pracovní pozici i podmínkách a dalších aspektech. Dle toho je vhodné se rozhodnout o počtu denních jídel. Nemělo by však docházet k uzobávání mezi jídly. Porovnejte porce a výběr potravin v následujících tabulkách při konzumaci 5 a 3 jídel denně (uvedený jídelníček pod

názvem „vhodná varianta“ je redukční).

5 jídel/den

Nevhodná varianta		Vhodná varianta	
Snídaně	140 g chléb konzumní, 20 g másla	*Snídaně*	60 g žitné vločky, 100 g polotučný tvaroh, 15 g ořechy, 100 g jablko
Svačina	150 g jablko	*Svačina*	150 g bílý jogurt (3 %), 100 g jablko
Oběd	200 g halušky	*Oběd*	170 g pečený losos, 300 g brambor, 200 g dušená zelenina
Svačina	120 g pribiňáček, 2 rohlíky	*Svačina*	80 g polotučný tvaroh, 120 g zelenina
Večeře	100 g krkovice, 200 g bramborová kaše, 200 g salát z červené řepy	*Večeře*	140 g žitné pečivo, 20 g žervé, 60 g vejce, 200 g zeleninový salát, 10 ml olivový olej
Energetický příjem	**9 151 kJ**	**Energetický příjem**	**8 318 kJ**
Bílkoviny	86 g	**Bílkoviny**	104 g
Sacharidy	263 g	**Sacharidy**	231 g
Tuky	83 g	**Tuky**	63 g

3 jídla/den

Nevhodná varianta		Vhodná varianta	
Snídaně	1 rohlík, 10 g másla, 25 g medu	Snídaně	60 g žitné vločky, 180 g polotučný tvaroh, 15 g ořechy, 200 g jablko
Oběd	300 g Caesar salát	Oběd	170 g pečený losos, 300 g brambor, 260 g dušená zelenina, 60 g bílý jogurt (3 %) - dip
Večeře	300 ml dýňová polévka	Večeře	140 g žitné pečivo, 20 g žervé, 60 g vejce, 260 g zeleninový salát, 10 ml olivový olej, 90 g bílý jogurt (3 %)
Energetický příjem	**4 390 kJ**	**Energetický příjem**	**8 318 kJ**
Bílkoviny	40 g	**Bílkoviny**	104 g
Sacharidy	102 g	**Sacharidy**	231 g
Tuky	52 g	**Tuky**	63 g

Chyba č. 3: Je potřeba se vyvarovat přílohám. Těstoviny a rohlíky nesmím vůbec

Pokrm, který má zasytit, musí být komplexní. Pokud porci přílohy vynecháte, je pravděpodobné, že budete mít hlad. U těstovin a také rýže je vhodné se vyhnout konzumaci měkkých, rozvařených porcí, ale přípravou těstovin „al dente“, tedy na skus, vaše jídlo rozhodně obohaťte. Samozřejmě můžete zvážit i výběr těstovin a pečiva. **Ideální jsou celozrnné nebo žitné**

varianty, ale neznamená to, že byste si obyčejné semolinové těstoviny či rohlík nemohli někdy dopřát. U rohlíků si však uvědomte, že zvolíte-li bílé pšeničné, jste schopni jich sníst mnohonásobně víc, příjem energie bude pochopitelně vyšší, ale nutriční hodnota mizivá. Pokud budete mít na rohlík přesto chuť, dejte si k němu velkou porci bílkovin a zeleniny a hlídejte si zkonzumované množství.

Chyba č. 4: Nesmím jíst sladkou zeleninu

Zeleninu si nikdy nezakazujte. Zeptáte-li se kohokoli, zjistíte, že po zelenině ještě nikdo nikdy nepřibral. Zařazujte ji ideálně ke každému jídlu. Bez obav si dejte mrkev, červenou papriku i meloun. Pro zdraví je mnohem příznivější nakrájená červená paprika nebo tři než sáček chipsů. Problém může nastat tehdy, dáte si například meloun místo běžného jídla a sníte ho celý. Pak je příjem nutrientů naprosto neuspokojivý.

Chyba č. 5: Večer se už nejí

V minulosti se nejedlo po 17. hodině. Je třeba si ale uvědomit, že naši předci hodili spát už v osm hodin večer. Dnes žijeme v jiné době a náš životní styl je zcela odlišný. Držet bychom se tedy měli toho, že (v ideálním případě) by jídlo mělo být snědeno **3 hodiny před spaním**. Pokud vám vyhovují velké porce a

sníte potřebné živiny v předchozím jídle a netrpíte následně chutěmi, interval může být i delší.

Chyba č. 6: Pokud cvičím, můžu jíst, co chci

Bohužel takové tvrzení nelze potvrdit. Ke spálení energie z jednoho oběda často nestačí ani hodina běhu. Podívejte se sami, **kolik času potřebujete na spálení některých pokrmů**. Možná budete překvapeni.

Pokrm	Energetická hodnota pokrmu	Pohybová aktivita (PA) v kJ/kg/min	Čas strávený pohybem na spálení daného pokrmu u 70 kg člověka
1 vanilkový rohlíček (10 g)	**194 kJ**	Běh po rovině 8 km/h - 0,574	**5 minut**
		Posilování střední - 0,472	**6 minut**
700 g pizza quattro formaggi	**8 435 kJ**	Běh po rovině 8 km/h - 0,574	**3 hodiny 30 minut**
		Posilování střední - 0,472	**4 hodiny 15 minut**
100 g uherák	**1 993 kJ**	Běh po rovině 8 km/h - 0,574	**50 minut**
		Posilování střední - 0,472	**1 hodina**
100 g smažený sýr, 80 g hranolky, 30 g tatarka	**3 291 kJ**	Běh po rovině 8 km/h - 0,574	**1 hodina 20minut**
		Posilování střední - 0,472	**1 hodina 42 minut**
120 g smetanová zmrzlina na tyčce s čokoládou	**1 513 kJ**	Běh po rovině 8 km/h - 0,574	**38 minut**
		Posilování střední - 0,472	**45 minut**

Chyba č. 7: Cheat day aneb dnes můžu cokoli

Asi vás zklamu, ale není to tak jednoduché. Vzhledem k tomu, že výběr ani snědené množství během takového „podváděcího“ dne není nikterak omezeno, ani přesně specifikováno, může dojít k tomu, že celkový týdenní deficit doženete během jednoho dne. Tím se hubnutí značně komplikuje. Jakmile si určíte, že podvádět budete vždy v sobotu, dáváte tomu navíc pravidelnost a znesnadňujete si tak cestu za svým cílem.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:
vlastní praxe
https://is.muni.cz/th/d7z32/Bakalarska_prace_Michaela_Slamova.pdf
https://www.institutmodernivyzivy.cz/detoxy/

dieta dietní chyba efektivní hubnutí hubnutí snadno a rychle jak zhubnout nepodlehnu mýtům pečivo při hubnutí přílohy při hubnutí vyvážený jídelníček změna stravovacích návyků změna životního stylu

---

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