magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 18. 9. 2023 | Mgr. Jitka Laštovičková

Kontrola porcí – dobrý sluha, ale špatný pán

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kontrola-porci---dobry-sluha,-ale-spatny-pan__s10010x20645.html

Asi každý někdy přemýšlel nad porcí svého jídla. Je dostatečně velká, nebo až příliš? Kontrola porcí nám může pomoci, ale neměla by nikdy ovládnout náš život. Kdy má tedy smysl velikost porce kontrolovat a kdo by to naopak řešit neměl?

Hned v úvodu je třeba říct, že **zdravé stravování opravdu není o neustálém vážení a kontrolování porcí a počítání kalorií**, to v žádném případě.

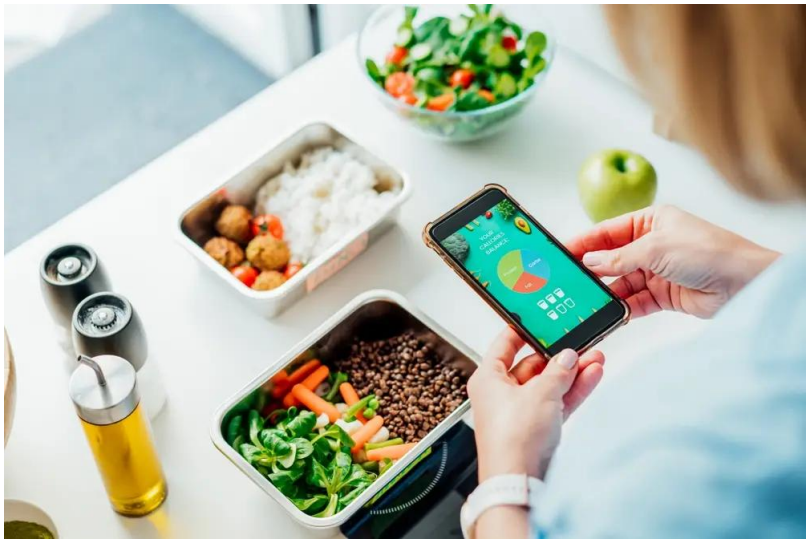
- Kontrola porcí nám ale může velmi dobře posloužit, když chceme zjistit, **kolik kalorií, bílkovin, tuků, sacharidů a vlákniny přijmeme**. Může nás upozornit na riziko vzniku podvýživy při dlouhodobě nízkém příjmu živin. Anebo nám pomoci v případě, že se snažíme svůj kalorický příjem a poměry živin sledovat a řídit – třeba z důvodu hubnutí.
  - Naopak až přílišné zaměření na kontrolu konzumovaných potravin a pokrmů, velikosti porcí může být jedním z projevů **poruchy příjmu potravy** a je na místě zpozornět.

S čím je potřeba počítat, je to, že velikost porce je individuální a bude se v jednotlivých dnech lišit i v závislosti na našich potřebách i denním režimu

- jestli spíše odpočíváme nebo více sportujeme,
- zda jíme pravidelně,
- kolikrát denně jíme
- jak často máme či nemáme hlad.

Jinak velkou porci potřebuje aktivně sportující dospívající chlapec, jiná porce je vhodná pro dospělou ženu, která má sedavé zaměstnání a sportu se věnuje jen rekreačně.

Vezměte na pomoc váhu



Pro získání přehledu o skladbě živin v našem jídelníčku potřebujeme kvalitní vstupní informace. **Počítejte tak v začátku s vážením**, pouze odhadem to nepůjde. Často máme tendenci své porce spíše podceňovat a u řady potravin se jejich váha i velmi těžko odhaduje kvůli velké variabilitě (porce masa, krajíc chleba, množství zeleniny). Také rozhodně nestačí, pokud si zvážíme jen kompletní porci.

Je třeba se **podívat detailněji i na zastoupení zdrojů hlavních živin – sacharidů, tuků a bílkovin**. Váha porce může být možná stejná, zastoupení hlavních živin může být výrazně jiné, a tím i celkové množství kalorií daného pokrmu. Možná zjistíme, že v naší porci převažuje příloha a bílkovin je naopak málo. Ovoce můžeme konzumovat až moc, naopak zeleniny příliš málo.

Kontrola porcí nám může pomoci **omezit plýtvání potravinami a ušetřit** – jednoduše budeme vědět kolik kusů potravin, které mají krátkou dobu trvanlivosti, je rozumné koupit. Následně si nepřipravíme nesmyslně velkou porci, kterou nezvládneme zkonzumovat a ve finále ji musíme vyhodit.

V dlouhodobém výhledu není třeba vážit potraviny neustále, **můžeme se naučit velikost porce odhadnout dle předchozích zkušeností s vážením**. A přesnost si po nějakém čase připomenout převážením/přeměřením porce. Můžeme se ale naučit odměřovat **porci dle velikosti pěsti nebo mističky** dlaně (např. ořechy, bobulové ovoce). Pomoci může u hlavních jídel i schematické rozdělení talíře na třetiny (příloha, zelenina, zdroj bílkovin + malá lžička tuku).

Kdy nám kontrola porcí může prospět

Pokud **se snažíme snížit svůj příjem kalorií a nějaké to kilo zhubnout**, je kontrola porcí určitě namístě. Také **máme-li tendenci sníst vše, co si naložíme na talíř** a často nás po jídle trápí pocit přílišné plnosti a přejedení. Odhad vhodné porce nám může pomoci tomu zabránit.

Kontrola porcí nás také může upozornit na to, jak málo vlastně za den sní naši senioři a že u nich v případě déle trvajícího nízkého příjmu živin může hrozit riziko podvýživy.

Kdy nemá smysl porce kontrolovat

Kontrola porcí je velmi kontroverzním tématem v případě poruch příjmu potravy. U menších dětí a dospívajících, pokud dobře prospívají a netrpí podváhou nebo naopak nadváhou či obezitou, není potřeba se velikostí porcí

zabývat. Jejich chuť k jídlu i ochota konzumovat různé druhy potravin se poměrně často mění. Jeden den snědí více, druhý den méně.

Stejně tak bychom neměli svoje porce kontrolovat, pokud to v nás vyvolává **pocity úzkosti nebo naopak viny**. V takovém případě bude třeba vyhledat odborníka, který nám může pomoci najít **zdravý vztah k jídlu**.

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

efektivní hubnutí mindful eating poruchy příjmu potravy velikost porce vyvážený jídelníček vyvážený příjem živin

---

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