magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 19. 2. 2024 | Mgr. Eva Kloučková

Cvičte, chuť na zeleninu přijde sama

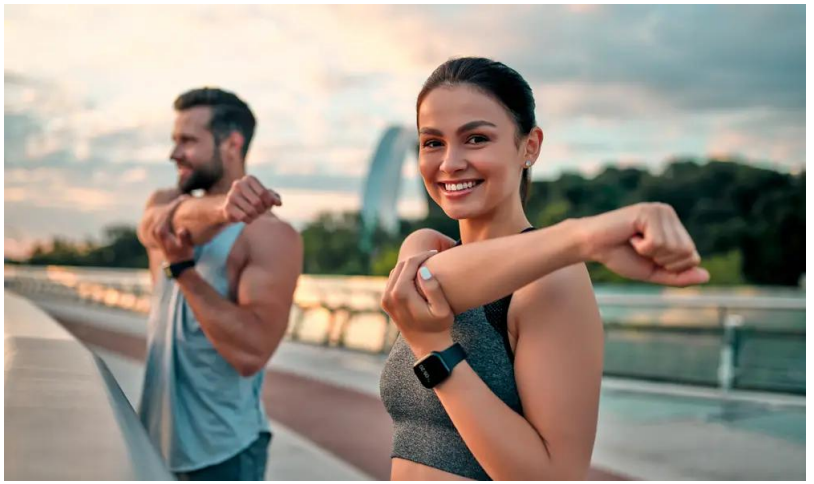
URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cvicte,-chut-na-zeleninu-prijde-sama__s10010x20749.html

Začít žít zdravěji v případě, že jste návyky nezískali již v dětství, může být složité. Pokud se rozhodujete, zda začnete s pohybem, nebo dáte přednost úpravě jídelníčku, zvolte na začátku první možnost. Příjemným vedlejším účinkem cvičení je totiž podle studie i zvýšení chuti na ovoce a zeleninu.

Rozhodnutí padlo. *„Začnu alespoň třikrát týdně cvičit, budu chodit do práce pěšky, přestanu jíst sladké, denně si dám 5 porcí zeleniny a každý den si najdu půl hodiny pro sebe.“* Pokud jste se rozhodli od základu změnit svůj životní styl, vydržet bude téměř nemožné. Odborníci doporučují začít postupně a vytvořit si

tak zvanou dlouhodobě udržitelnou rutinu. **Studie ale ukázaly, že pokud zařadíte do svého programu pravidelný pohyb, úprava jídelníčku bude snazší.**

Pohyb zvýší chuť na zeleninu



Tři pilíře zdravého životního stylu – pohyb, vyvážený jídelníček a psychická pohoda, spolu souvisí víc, než se může zdát. **Studie ukázala, že není náhoda, že pokud má někdo dostatek pohybu, zároveň jí zdravěji.** Lidé, kteří v mládí dočasně zvýšili svou fyzickou aktivitu, měli prokazatelně vyšší příjem ovoce a zeleniny v dospělosti. Zlepšení jednoho aspektu zdravého životního stylu tak pozitivně ovlivnilo i další. Z nejvýraznější změny se přitom mohli těšit ti, kteří původně nedostatečnou pohybovou aktivitu změnili na dostatečnou. Právě u nich se konzumace ovoce a zeleniny zvýšila nejvíc.

Chceme jíst to, co nám chutná

Odpověď na to, proč nám chutná často nezdravé jídlo, je v pradávné historii. Díky sladké chuti naši prapředci poznali, že se v potravě skrývá rychle využitelná energie potřebná pro lov a práci i pro útěk před nebezpečím. I tuky si oblíbili proto, že zvyšovaly schopnost přežití. Jsou totiž bohaté na energii, kterou je možné si uložit na pozdější období nedostatku. **V pravěku se cukry vyskytovaly pouze v ovoci a zelenině, tuky pak převážně v oříšcích a mase.** Tedy zdrojích, které považujeme za zdravé. V dnešní době ale bohužel nejsou zdaleka zdroji jedinými. A navíc nároky na přežití jsou dnes již také zcela jinou kapitolou.

5 tipů, jak se zbavit chuti na sladké

1. Vypít sklenici vody.
2. Vyčistit si zuby.
3. Vyplavit hormony pohody (endorfiny) pohybem.
4. Opakovaně se nadechnout a vydechnout pro snížení stresu.
5. Poskytovat tělu dostatek živin v rámci pravidelných jídel (včetně svačin).

Špenátem k lepší náladě

Dostatek ovoce a zeleniny na talíři jsou důležité pro zdravé tělo. Ale nejen to. **Jejich příjem ovlivňuje i naši psychickou (ne)pohodu.** Dokáží zlepšit kvalitu života, spánku a celkové spokojenosti, zároveň pomohou se zmírněním depresivních příznaků, snížením stresu a s obavami spojenými se závažným onemocněním.

> Ovoce a zelenina nejsou jedinými zdroji, které mohou zmírnit průběh duševní nemoci. Pozitivní vliv mají také olivový olej, mléčné nápoje nebo ořechy.

Za ovoce a zeleninu pro optimismus a větší sebevědomí je možné označit hlavně:

- bobuloviny
- citrusy
- listovou zeleninu
- luštěniny

Popsané účinky mohou souviset s obsahem komplexních sacharidů a vlákniny, vitaminů C a B, karotenoidů, draslíku a polyfenolů.

Přečtěte si také článek Proč máme chuť na sladké?

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:
https://www.researchgate.net/publication/280867632_Exercise_in_Young_Adulthood_with_Simultaneous_and_Future_Changes_in_Fruit_and_Vegetable_Intake
https://www.mdpi.com/2072-6643/12/1/115

chuť na sladké zdravý životní styl změna životního stylu

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