



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 1. 11. 2024 | Mgr. Bc. Lucie Guilleminot

Sacharidy: Váš spojenec, nebo nepřítel? Co je pravda a co mýtus

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Sacharidy:-Vas-spojenec,-nebo-nepritel-Co-je-pravda-a-co-mytus__s10010x20908.html

Bojíte se sacharidů? Zapomeňte na strašáky a dezinformace. Zjistěte, proč jsou sacharidy klíčové pro vaši energii, a naučte se je vybírat chytře a s rozumem. Váš jídelníček (a zdraví) vám poděkuje.



Sacharidy jsou jedním z hlavních makroživin, které naše tělo potřebuje pro správné fungování. I když se jedná o živiny neesenciální, tj. tělo si je umí vyrobit z jiných zdrojů, hraje jejich příjem v našem jídelníčku zásadní roli. Zároveň kolem nich existuje mnoho mýtů a dezinformací, které mohou ovlivnit

naše stravovací návyky a celkové zdraví.

„Sacharidy způsobují přibývání na váze“

Jedním z nejrozšířenějších mýtů je, že sacharidy samy o sobě vedou k přibývání na váze. To však není pravda. **Přibývání na váze závisí na celkovém kalorickém příjmu a výdeji.** Pokud konzumujete více kalorií, než spálíte, bez ohledu na to, zda pocházejí ze sacharidů, tuků nebo bílkovin, budete přibývat na váze. Místo toho, abyste se vyhýbali sacharidům, je důležité zaměřit se na jejich kvalitu a množství.

„Všechny sacharidy jsou špatné“

Některé výživové směry považují všechny sacharidy za nezdravé. Ve skutečnosti existují různé typy sacharidů.

Komplexní sacharidy, jako jsou celozrnné produkty, [luštěniny](#), ovoce a zelenina, jsou bohaté na vlákninu, vitamíny a minerály. Naopak jednoduché sacharidy, jako jsou rafinované cukry a bílé pečivo, mohou mít negativní vliv na zdraví,



pokud jsou konzumovány ve velkém množství. Klíčem je vybrat si kvalitní zdroje sacharidů a zahrnout je do vyvážené stravy. Pak si můžete dovolit i malé množství jednoduchých sacharidů, i když byste jako jejich zdroje stále měli preferovat neslazené mléčné výrobky a ovoce.

„Sacharidům je třeba se vyhýbat při dietách“

Jeden z prvních kroků, který dietáři udělají, je, že vyloučí z jídelníčku sacharidy (přílohy a pečivo). To ale může být pro většinu lidí neudržitelné, či dokonce škodlivé. **Sacharidy jsou důležitým zdrojem energie pro tělo, zejména pro mozek a svaly.** Jejich vyloučení může vést k únavě, nízké výkonnosti a

nedostatku živin. Místo toho, abyste se sacharidům vyhýbali, zařadte jejich rozumné množství rozdělené do menších porcí během dne v rámci celkového jídelníčku.

„Konzumace sacharidů je příčinou cukrovky“

Někteří lidé se domnívají, že konzumace sacharidů automaticky zvyšuje riziko vzniku cukrovky. Tento mýtus není zcela pravdivý. **Důležitá je kvalita sacharidů.** Potraviny s vysokým glykemickým indexem, jako jsou sladkosti a bílé pečivo, mohou přispět k inzulínové rezistenci, ale zdravé sacharidy, jako jsou celozrnné produkty a ovoce, mohou dokonce pomoci regulovat hladinu cukru v krvi a snížit riziko cukrovky.

„Sacharidy je nutné večer omezit“

Možná jste slyšeli, že abyste zhubnuli nebo přestali přibírat na váze, máte se vyhnout sacharidům ve večerních hodinách. Jde ale o další mýtus. Skutečnost je taková, že **načasování příjmu sacharidů není tak důležité jako celkový denní příjem a kvalita potravin.** Pokud se držíte vyvážené stravy, můžete sacharidy konzumovat i večer, aniž byste se obávali negativního vlivu na váhu.

„Sacharidy způsobují závislost“

Bojíte se závislosti na cukru? I když se může objevit silná touha po sladkostech, vědecké důkazy tuto teorii podporují jen částečně. Závislost na potravinách je složitý fenomén, který zahrnuje emocionální a behaviorální faktory. Místo toho, abychom se báli sacharidů, je důležité se soustředit na vyváženou stravu a zdravé stravovací návyky. **Klíčem je najít rovnováhu a užívat si potraviny s mírou, místo abychom z nich dělali strašáky.** Pokud máte tendenci jíst velké množství sladkostí, měli byste se zamyslet, co vás k tomu vede. Některé návyky možná zvládnete změnit sami, s jinými vám mohou pomoci odborníci.

Závěr

Sacharidy hrají v našem jídelníčku důležitou roli a není důvod se jich obávat. Klíčem je vybírat si kvalitní zdroje sacharidů a konzumovat je v rozumném množství. Pokud se chcete cítit lépe a mít dostatek energie, zaměřte se na vyváženou stravu, která zahrnuje všechny základní živiny – zdravé sacharidy, bílkoviny a tuky.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroje informací:

Kasper, H. - Výživa v medicíně a dietetika

Klimešová, I., Stelzer, J. - Fyziologie výživy

Společnost pro výživu o.s. - Referenční hodnoty pro příjem živin

Svačina, Š. - Poruchy metabolismu a výživy

Zlatohlávek, L. - Klinická dietologie a výživa

[komplexní strava](#) [mýty o potravinách](#) [sacharidy](#) [zdroje sacharidů](#)

Copyright © 2025

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