magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 12. 2. 2013 | dpe

Důležité je nejen co, ale i kdy jíte

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dulezite-je-nejen-co,-ale-i-kdy-jite__s10010x7575.html

Víte, kolik a čeho máte sníst v průběhu dne? Umíte si rozdělit celkový energetický příjem? Jak si správně rozložit jednotlivé porce jídla, vám poradí dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

„Při sestavování vyváženého jídelníčku, který bude obsahovat všechno, co potřebujete, vám dobře poslouží výživová pyramida," říká Karolína Hlavatá. „Má 4 patra a skládá se ze 6 potravinových skupin. Základnu pyramidy tvoří potraviny, které mají mít v jídelníčku největší zastoupení. Na vrcholu jsou pak ty potravní skupiny, jež mají být konzumovány v omezeném množství," vyjmenovává.

Potravinová pyramida (zdroj: Ministerstvo zdravotnictví)

„U každé skupiny potravin je přesně definováno doporučené množství, které máme za den sníst. Jednotkou množství je porce," dodává Karolína Hlavatá. Počet doporučených porcí závisí na věku a pohlaví.

Doporučené dávky potravin (počet porcí/osobu/den) pro vybrané skupiny populace

	děti 4-6 let	muži 18> let	ženy 18> let	těhotné a kojící	starší 60 let
Cereálie	3	6	4	5	3
Zelenina	3	5	4	4	3
Ovoce	2	4	3	3	2
Mléko	3	3	3	3	2

Zdroje bílkovin	2	3	1	2	1
Cukr, sůl, tuky a oleje	střídmá konzumace				

Pro úplnost bychom si měli ujasnit, kolik kilojoulů bychom do sebe měli za celý den dostat. Společnost pro výživu (www.vyzivaspol.cz) doporučuje příjem energie takto:

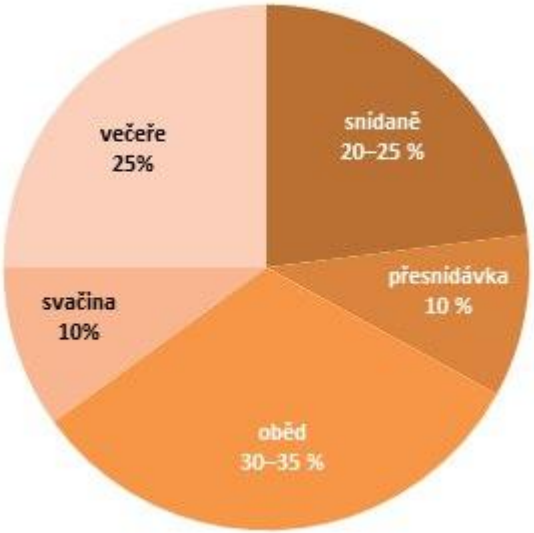
dospělí muži	10 000 kJ (2400 kcal)
dospělí muži, kteří vykonávají fyzickou práci nebo aktivně sportují	11 000 kJ (2600 kcal)
dospělé ženy	9 200 kJ (2200 kcal)
fyzicky aktivní ženy	11 000 kJ (2600 kcal)

„Potřeba energie se zvyšuje v těhotenství, v rámci rekonvalescence apod. Naopak energetický příjem je snížen u starších osob," doplňuje tabulku Dr. Hlavatá.

Fenomén večeře

A kolik procent z celkového energetického příjmu tedy mají hradit jednotlivá jídla dne? To ukazuje následující graf.

Graf 1: Optimální rozložení jídla během dne.



Možná vás překvapí, že večeře má být stejně bohatá jako snídaně. Tvoří celou čtvrtinu energetického příjmu. „Večeře bývají nejvíce problematické," souhlasí Karolína Hlavatá. „Někteří se večer přejídají, protože se přes den nestačili pořádně najíst, jiní podléhají mýtům a po 17. hodině již hladoví. Ani jedna varianta ale není správná."

Začali jsme večeří, ale příště si povíme, jak správně snídat a co si ke snídani raději odepřít.

Copyright © 2024