



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 9. 4. 2013 | dpe

Svačiny jsou stejně důležité jako hlavní jídla!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Svaciny-jsou-stejne-dulezite-jako-hlavni-jidla!__s10010x7667.html

Jíst se má pětkrát denně, z toho dvě jídla tvoří svačinky. Zejména ta odpolední zajistí, že večer nebudete mít pocit hladu.



Nespoléhejte na to, že si v práci odskočíte něco koupit, raději si svačiny noste s sebou. Zároveň tak budete mít jistotu, že budou nutričně vyvážené.

Dopoledne něco lehčího

Dopolední svačinu, neboli přesnídávku, byste si měli dát asi tak tři hodiny po snídani a zároveň tři hodiny před obědem. Jejím úkolem je zasytit vás v tomto mezidobí. Proto má být sice výživná, ale lehce stravitelná.

Dopřejete-li si ke svačině bílkoviny (stavební jednotku pro svaly) bude muset váš metabolismus potravu zpracovávat mnohem déle a tím pádem nemusíte vůbec pocítit hlad. A také k obědu toho sníte mnohem méně, než kdybyste si ke svačině dali jen kafe a pár sušenek nebo koláček, případně ji úplně vynechali.

Bílkoviny také pomáhají udržet na uzdě vaše chutě. „K přesnídávce si můžete dát například jeden kus ovoce a k tomu mléčný výrobek,“ radí výživová specialistka [PhDr. Karolína Hlavatá](#). Vhodný je například jogurt, sýr cottage, nebo čerstvý tvaroh.

Ovoce je pro zdravou výživu důležité, protože **je skvělým zdrojem vitaminů a minerálních látek**. Navíc je jako svačina vhodné, protože osvěží.

Prospěšný je i jeho obsah vlákniny, která zaručí správnou činnost střev. Odpoledne ho můžeme nahradit zeleninou.

Odpoledne už žádné sladkosti

„Odpolední svačina může být trochu vydatnější,“ radí dr. Hlavatá. „Dejte si například porci zeleniny nebo jeden kus pečiva a k tomu mléčný produkt či jinou potravinu bohatou na bílkovinu.“ **Vhodné je kombinovat zeleninu se sýrem, šunkou a jogurtem.**

Například si můžete připravit plátek celozrnného chleba s drůbeží šunkou a k tomu pár plátků čerstvé okurky. Nebo rýžový chlebíček obložený rajčetem a bílý jogurt. Jinou variantou je dalašánek s tuňákem a zelenou paprikou. Vyloučit bychom v tuto dobu měli sladkosti a škrobovitě sacharidy.

Správně zvolená svačina, která obsahuje vlákninu, bílkoviny a zdravé tuky, zpomalí trávení a umožní postupné uvolnění živin do těla.

„Navíc, dobře připravená odpolední svačina zajistí, že večer nebudete mít pocit hladu a nebudou vás tolik trápit chutě,“ slibuje dr. Hlavatá.

Pamatujte přitom, že příjem by měl vždy odpovídat výdeji. Proto, máte-li naplánovanou nějakou sportovní aktivitu, můžete zvolit nutričně hodnotnější

svačinu, než když vás čeká pouze odpočinkový den. **Nikdy přitom nezapomínejte na dostatek tekutin.**

Copyright © 2023

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