magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 11. 10. 2013 | tla

Dálkoví řidiči mohou jíst zdravě a být fit

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dalkovi-ridici-mohou-jist-zdrave-a-byt-fit__s10010x7958.html

Hodiny prosezené za volantem a být stále ve střehu, spát, když vyjde pauza, někdy v kabině kamionu, jindy v ubytovně. Žádný pravidelný režim. Život dálkových řidičů je řehole. Často trpí obezitou, bolestmi zad, onemocněním žil. Únava může být v jejich případě osudová.

I v jejich případě ovlivňuje to, jak se cítí, jejich kondičku i zdravotní stav zdravá životospráva a zdravý životní styl. Řada šoférů ale argumentuje tím, že při nepravidelném denním a nočním režimu nemají v jídle příliš na výběr a na pohyb není čas vůbec. Když už dojedou do cíle, jsou rádi, že něco snědí, obvykle salám rohlík, ohřejí si konzervu, a pak se natáhnou.

Dodržujte pravidelnost

Možná si nemůžete dopřát každý den ve stejnou hodinu snídani, oběd, večeři a mezi tím svačiny, přesto řešení existuje. **„Snažte se jíst po třech hodinách, například zeleninu, ovoce, jednu dvě žemle, raději celozrnné, se sýrem či šunkou, a nechat si sedmi až osmihodinovou pauzu lačnění, kdy budete relaxovat a spát,“** radí dietoložka Karolina Hlavatá.

Po spánku se vždy dobře najezte

Po spánku, než vyrazíte opět na cestu, ať už ráno v poledne nebo v noci, najezte se. **„Ideální je například jogurt s vločkami, celozrnný rohlík se sýrem, tmavý chléb se šunkou, k tomu zeleninu nebo ovoce a pořádně se napijte. Vhodný je zelený čaj, džus naředěný vodou a podobně,“** doporučuje Karolína Hlavatá.

Plánujte, co budete jíst

Nespoléhejte na to, že se cestou zastavíte na benzince nebo v »mekáči« a něco si dáte. Obvykle nic, co by prospívalo vašemu zdraví, neobjevíte. Pokud nemáte v autě ledničku, pořiďte si chladící tašku. **„S sebou si pak můžete vzít**

jogurtová mléka, čerstvé sýry, šunku, zákys, vařené vejce,“ doporučuje dietoložka. Doma si můžete s sebou také připravit vlastní masovou konzervu z kvalitních surovin a bez konzervantů. K ní si pak už jen uvaříte těstoviny, brambory nebo rýži.

Vyhýbejte se tukům a cukru

Tučné sýry, klobásy, salámy, paštiky, koblihy, kupované vánočky, konzervy plné chemie, sladké limonády je přesně to, co vás časem přivede k tomu, že budete vážit přes sto kilo a budete se cítit unavení.

Největší zradou bývají sladké nápoje. **„Je v nich spousta zbytečné energie. Pokud se potřebujete osvěžit, je lepší dát si 100% džus naředěný vodou, koupit si vodovou zmrzlinu nebo si dát pomeranč. Pro případ únavy je dobré uvařit si na cestu silný čaj,“** radí Karolina Hlavatá. Skvělé občerstvení na cesty jsou podle ní i ledové kostky z pomerančového džusu.

Sladkého se vzdát nehodláte? Nemusíte, ale vyměňte smažené koblížky, plněné croassanty a oplatky často vyráběné z nezdravých ztužených tuků za tvarohovou buchtu, proteinovou tyčinku, kterou dostatečně zapojte vodou, müsli tyčinky s vysokým obsahem vlákniny. Zasytí vás a dodají energii na mnohem delší dobu. **„Velmi dobré jsou zejména ke snídani v kombinaci s**

bílým jogurtem výrobky »Dobré z ovsa«, které nesou logo Vím, co jím,“ doporučuje dietoložka.

Pohyb je nenahraditelný

Nadváha, křečové žíly, hemoroidy, zapařeniny dálkové řidiče trápí velmi často. **„Velkou prevencí těchto potíží je chůze,“** říká Karolina Hlavatá. Při pauzách je na protažení a posílení výborné také cvičení s therabandem (gumou na cvičení) nebo overballem. Malý nafukovací míč je vhodný nejen ke cvičení, ale řidič si s ním může při jízdě i podložit záda a příjemně uvolnit páteř.

Potraviny vás udrží ve formě i za volantem

Nemáte náladu dělat z nakupování potravin vědu a studovat, zda obsahuje vlákninu, správné tuky, cukry a mají odpovídající výživovou hodnotu? Když se budete řídit logy Vím, co jím a Vím, co piju, neuděláte ve zdravém stravování chybu. Logo najdete na potravinách v celé Evropě.

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