magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 22. 2. 2018 | tla

Večeří ke kvalitnímu spánku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Veceri-ke-kvalitnimu-spanku__s10010x8170.html

Kvalitní spánek je základem naší pohody, dobrých výkonů, kondice a zdraví. Je důležitý i pro to, jak si udržet fungující metabolismus, a tedy i pěknou postavu. To, zda se dobře a zdravě vyspíme, ovlivňuje také strava. Přesněji řečeno – kvalitní večeře.

Mýtus, že je správné jíst naposledy v pět hodin, je už dávno překonaný.

„Záleží na tom, kdy chodím spát. Obecně platí, že bychom měli naposledy jíst dvě až tři hodiny před spaním," říká dietoložka Karolína Hlavatá. Jestliže jdu spát hladový, bude se mi špatně usínat, budu se

> budit a zvyšuje se riziko, že v noci vstanu a vyplením ledničku. Což se u většiny nočních „žravců“ dříve či později projeví tukovými faldy.

Hlad na snídani

Jaká by měla večeře být?

> „Rozhodně bychom se neměli přejídat, byť by se jednalo o zdravé potraviny. Ráno, kdy se potřebujeme dobře nasnídat, bychom neměli hlad,“ objasňuje dietoložka.

Večeře by měla být lehká, bohatá na pomalu se uvolňující sacharidy, bílkoviny a v menší míře i na kvalitní tuky.

Ideální je podle Karolíny Hlavaté, navečeřet se v šest, v sedm hodin.

> „Nejlepší je rodinná večeře, věnovat ji čas, najíst se v klidu, chvilku posedět, aby to byl malý rituál. I ten hraje roli pro pocit zasycení,“ doporučuje dietoložka.

Co jíst večer?

I když je večeře důležitým jídlem, neznamená to, že se k ní hodí cokoliv. Večeře by měla být energeticky podobná bohatší snídani nebo lehčímu obědu.

> „Je třeba si uvědomit, že když sním sám velkou pizzu, která má cca 5000 kJ, je to večer kalorická bomba," objasňuje dietoložka.

Měli bychom se vyvarovat také ovoce, i když není nezdravé.

> „Jedno jablko nás nezabije, ale větší množství ovoce už je příliš velká dávka sacharidů. Je to zdroj energie, který potřebuji, když se hýbu, ne když si jdu lehnout a kdy už ji nespálím," dodává Karolína Hlavatá

Tohle si klidně dejte
libové maso a ryby, sýry, vejce, tvaroh
náhražky masa - tofu, tempeh apod.
jako přílohu rýži, rýžové nudle, celozrnné pečivo, brambory vařené ve slupce
dostatek zeleniny syrové či dušené
zeleninové či luštěninové polévky nezahušťované jíškou
Tyhle „dobroty“ se k večeři nehodí
tučné maso a uzeniny
smažené pokrmy – smažené maso, sýr, ale i květák, celer a podobně
tučné sýry
knedlíky
smetanové a jíškou zahušťované omáčky
pizza, polotovary
sladkosti - kaše, ovocné knedlíky, pudinky, slazené a tučné jogurty
sladké ovoce - například banán, hroznové víno

Co když nás přepadne hlad?

Klidně si dejte ještě druhou večeři.

> „Ideální je zelenina - okurka, mrkev, ledový salát. Jestliže nás honí mlsná, je lepší dát si nakládané cibulky než pytel chipsů,“ dodává Karlína Hlavatá.

Vhodná na zasycení je bílkovina, například skelnička kefíru, hlad ukonejší sklenka teplého mléka nebo kakaa, kousek bílého tvarohu, čerstvého sýra.

„Klidně si udělejte malý talířek s kuřecím masem nakrájeným na tenké plátky, zeleninou, dipem z jogurtu či tvarohu," říká dietoložka.

Nezapomínejte ale, že poslední jídlo byste měli jíst zhruba tři hodiny před tím, než si jdete lehnout.

Myslete i na pití
ANO
obyčejná neperlivá nebo jemně perlivá voda
lehce mineralizovaná voda
neslazený čaj – ovocný, šípkový, roibos, bylinkový – například mátový, meduňkový, heřmánkový
NE
slazené nápoje
100% neředěné džusy
perlivé nápoje
alkohol – naruší spánek a je velmi kalorický
káva, černý i zelený čaj
Tělo noční hladověn

Tělo noční hladovění neocení

Když půjdete spát hladoví, tělo si začne ukládat tuky do zásoby. Navíc budete-li hladovět přes noc déle než 10 hodin, klesne vám hladina cukru v krvi. Je nutný pro fungování mozku, a ten pracuje i v noci. Místo abyste se probudili plni

energie a s dobrou náladou, budete unavení, podráždění a může vás bolet hlava.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz