



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 13. 11. 2014 | mva

# 5 potravin, které vám okamžitě dodají energii

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/5-potravin,-ktere-vam-okamzite-dodaji-energii\\_\\_s10010x8697.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/5-potravin,-ktere-vam-okamzite-dodaji-energii__s10010x8697.html)

Bez energie naše tělo nedokáže fungovat, dokonce je na energii přímo závislé. Lidské tělo potřebuje energii neustále, a to i když spí. Zdrojem energie jsou živiny obsažené v potravě, které jsou pomocí enzymů rozkládány a vstřebávány v trávicí soustavě.



Cítíte se již dopoledne unavení, po obědě zíváte a večer nejste schopni vstát z gauče? Zamyslete se nad svým jídelníčkem, zda je v něm **dostatek potravin, které vám dodají potřebnou energii**. Jaké potraviny ji tělu dodají? Vybrali jsme společně s dietoložkou Karolínou Hlavatou **pět zdravých potravin, které rychle a účinně pomohou v boji proti únavě**.

## **Banán**

Banány obsahují vysoké množství vlákniny, hořčíku a přírodních cukrů. **Právě díky přírodním cukrům jsou snadno stravitelnou formou sacharidů**. Díky tomu banány dodají vašemu organismu okamžitou energii, ale také eliminují depresi, chrání před rakovinou ledvin, řednutím kostí a cukrovkou.

# Ovesné vločky



*Ovesné vločky patří do zdravého jídelníčku, i proto na nich najdete logo Vím, co jím.*

Díky vysokému obsahu sacharidů ovesné vločky dokáží dodat tělu pořádnou dávku energie. Vločky mají mimo jiné **vysoký obsah železa a jsou zdrojem esenciálních aminokyselin**. Vločky také pomáhají při střevních a žaludečních potížích, posilují imunitní systém a **působí příznivě na nervový systém**. "Vločky a jiné celozrnné obiloviny jsou zdrojem komplexních sacharidů a vlákniny, což jsou faktory, které pomáhají udržovat vyrovnanou hladinu krevního cukru a **chrání nás tak před náhlými a výraznými pocity hladu**," popisuje dietoložka.

## Čočka

Zásluhou vysokého obsahu železa je právě čočka vhodnou potravinou, která bojuje proti únavě a vyčerpání. Zároveň je čočka nízkokalorickou potravinou s malým obsahem tuku. **Čočku je nejlepší konzumovat naklíčenou (jako salát), protože vařením se zničí velká část výživných látek.** "Čočka je velmi cennou luštěninou, bohatou na bílkoviny," dodává dietoložka.

## Mandle

Mandle jsou bohaté na všechny přírodní živiny, jako je například hořčík, vápník, fosfor a vitamín B, který pomáhá k přeměně potravy na energii. **Nedostatek hořčíku vede k celkové únavě, proto jsou mandle dobrým zdrojem dodání energie.** Doporučená denní dávka mandlí je 30 gramů.

## Hořká čokoláda

**Díky velkému obsahu sacharidů je hořká čokoláda ideálním zdrojem energie.** Důležitou součástí čokolády je kakao, které obsahuje, byť v malém množství kofein, látku známou svými povzbudivými účinky. Nejvhodnější a také nejzdravější variantou je čokoláda s vysokým obsahem kakaa (tj. nad 60%).

Nedostatek energie pociťují především lidé se zvýšenou fyzickou aktivitou, při které dochází k rychlejšímu úbytku energie. **Dostatek energie je ale důležitý pro každé lidské tělo, proto sáhnout po potravinách, které tolik potřebnou energii dodají rychle a efektivně, může opravdu každý.**

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)