magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 3. 2. 2015 | Píchalová Tereza

Video: Oběd zvládnete i bez přejídání

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Video:-Obed-zvladnete-i-bez-prejidani__s10010x8824.html

Oběd by měl být hlavním jídlem dne. Řada lidí jej ale kvůli pracovnímu vytížení vynechává nebo odbývá. Odborníci ale doporučují udělat si na něj čas a najíst se. Jakým dalším stravovacím nástrahám se kolem poledne vyhnout vám v aktuálním dílu poradí odborníci na výživu Karolína Hlavatá a Petr Havlíček z iniciativy Vím, co jím a piju.

Oběd by měl být tím největším jídlem dne, proto má tvořit **30 - 35 procent denního příjmu.** Podle výživových poradců tak dává příležitost občas si zahřešit. *„Když vás přepadne chuť na jídlo, které zrovna neodpovídá zásadám zdravého stravování jako třeba pečená kachna, dejte si ho právě v poledne. Po takovém obědě ale budete téměř nepoužitelní, proto si tučnější jídlo* ***dejte v den volna****,“* dává tip odborný garant Vím, co jím a piju Petr Havlíček. Neznamená to však naobědvat se k prasknutí každý den. Většina lidí musí odpoledne pracovat a vydatný oběd s pracovní výkonností příliš nesouzní.

Ti, kdo se vydají druhou cestou a snaží se naopak obědy **ošidit třeba lehkým zeleninovým salátem,** zůstávají nespokojeni také. Odpoledne je většinou trápí chuť na něco dobrého. *„Kdo se nenaobědvá, mívá hlad odpoledne a večeře se u nich stává hlavním jídlem dne,“* varuje odborná garantka Vím, co jím a piju Karolína Hlavatá.

Pozor na tuky

Prvním krokem k nutričně vyváženému obědu je na oběd skutečně jít. Následně se vyhnout těžkým, ale i příliš lehkým pokrmům. Obezřetnost je zapotřebí také u složení - oběd je **nejrizikovějším ohledně konzumace tuků.** Vyplatí se vyhnout se smaženým jídlům, smetanovým omáčkám, ale i dresinkům z plnotučné majonézy, které se skrývají ve zdánlivě zdravých salátech.

Dobrý oběd tvoří tři ideální třetiny

Ideální rozložení jídla na talíři.

Správný oběd by měla tvořit **třetina sacharidů** (přílohou), **třetina bílkovin** (masem) a **třetina zeleniny,** která je důležitým zdrojem vlákniny. Vyloženě

sacharidové jídlo ve formě zeleninového rizota nebo kuskusu se zeleninou je tedy nevhodné.
Další častou chybou, kterou se lidé snaží docílit nižší váhy, je **vynechávání příloh.** Ústupek zdravému stravování je následně **dožene v odpoledních hodinách** – chutí na sladké. Jaké další stravovací nástrahy číhají na strávníky v době oběda? Například v podobě **špatně zvoleného nápoje a dezertu.** Jak volit? S tím poradí výživoví odborníci ve videu.

Závodní stravování není nutné zlo

Variantou, jak se slušně a za dobrou cenu naobědvat, jsou **závodní jídelny.** Má-li člověk příležitost je navštěvovat, neměl by nad nimi ohrnovat nos. Stačí si dávat pozor: *„Pokud se snažím dodržovat pravidla vyváženého stravování, je dobré **vyhnout se vydatným polévkám** - gulášové, dršťkové, boršči nebo kyselici s klobásou. Nemůžeme-li odolat, pak je lepší je pojmout jako hlavní jídlo,“* radí dietoložka Karolína Hlavatá. Neplatí to ale pro všechny polévky, například zeleninovou si můžete dopřát bez obav i s hlavní jídlem a navíc tak zvýšíte denní příjem zeleniny.
Už vůbec se pak nevyplatí odrazovat od tohoto typu stravování děti. *„V České republice má školní stravovaní dlouhou tradici, je tomu již 50 let, co u nás funguje,“* říká dietoložka Hlavatá. Považuje za důležité, že přes 70 procent českých dětí školní jídelny navštěvuje. V evropských zemích, kde **školní**

stravování zavedeno není, se tento fakt významně podílí na **nárůstu dětské obezity.**

Jezte v klidu

Ačkoli na oběd zaměstnavatel vyhrazuje ze zákona zaměstnanci 30 minut, bývá často nereálné se v tomto horizontu naobědvat. Lidé se pak mohou cítit ve stresu a **jídlo do sebe rychle naházet.** Tím ale určitě svému zdraví neprospějí. Kdo jí rychle, většinou toho sní více nežli ten, kdo každé sousto pomalu a důkladně rozkouše. V žaludku se tvoří hormon ghrelin (hormon hladu), který způsobuje, že při **pomalejším jedení, získáme rychleji pocit zasycení.** Když se jídlo hltá, žaludek si nestihne hormon vytvořit, pocit sytosti se nedostaví a nakonec dojde k **přejedení**.

Tipy na obědy pro ty, kteří nemají možnost teplých obědů

- **těstovinový salát** s kuřecím masem
- **zeleninový salát s plechovkou tuňáka**, 1 vejcem a 2 kusy celozrnného pečiva
- **bageta** obložená pečeným masem/uzeným lososem a naplněná zeleninou
- **bulgur/pohanka/rýže natural** se zeleninou a tofu/masem
- **salát z bílých fazolí** s pórkem, červenou paprikou, hladkolistou

petrželkou, majonézou light/zakysanou smetanou a 1-2 kusy pečiva nebo chleba

---

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