



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 večere 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.

Dobrá 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. Vyložene 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 strážníky 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 jídlom a navíc tak zvýšíte denní příjem zeleniny.

Už vůbec se pak nevyplatí odrazovat od tohoto typu stravování dětí. „V České republice má školní stravování 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 nasycení**. Když se jídlo hltá, žaludek si nestihne hormon vytvořit, pocit sytosti se nedostaví a nakonec dojde k **přejetí**.

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