



# Video: Nevečeříte? Pak se nevyspíte!

URL článku:

[magazin/clanky/o-vyzive/Video:-Nevecerite-Pak-se-nevyspíte!\\_\\_s10010x8833.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Video:-Nevecerite-Pak-se-nevyspите!__s10010x8833.html)

Večeře je posledním jídlem dne, ke kterému se váže řada předsudků. Po 17. hodině by se už nemělo jíst, myslí si mnozí. „Večeři dej svému nepříteli,“ nabádá přísloví. Jak je to s večeří doopravdy? V dalším díle seriálu Vím, co jím a piju se tak dozvíte, že večeře by měla být malým obědem. A někteří si mohou dopřát dokonce dvě.



Patříte mezi ty, kdo si myslí, že **večerním nejjedením zhubnou?** Pak jste podleli jednomu z **výživových mýtů**. Jestliže se chystáte ulehnout večer až **před půlnocí**, můžete bez obav **povečeřet kolem osmé**. „*Jíst bychom měli přibližně **dvě až tři hodiny před spánkem**. Kdo jde spát hladový, ten se **dobře nevyspí**. Kvalita spánku je nízká, protože v noci se organismus regeneruje a potřebuje energii,*“ vysvětluje odborná garantka Vím, co jím a piju **Karolína Hlavatá** s tím, že už vůbec bychom se **neměli snažit večerní hlad zaspat**.

## Dejte si i druhou večeři

Když půjdete spát hladoví, tělo si začne ukládat **tuky do zásoby**. Jestliže budete navíc hladovět celou noc - déle než 10 hodin - klesne vám **hladina cukru v krvi**, což není dobré pro **váš mozek**. Ten pracuje i přes noc a cukr je

nezbytný pro jeho dobré fungování. Ráno se tak neprobudíte plni energie a odpočatí, ale budete unavení, bez energie a **bude vás bolet hlava**. Kdo jde pozdě spát, může si proto dopřát i **druhou, menší večeři**. Platí to hlavně pro ty, kdo mají těžkou manuální práci nebo hodně sportují. Tipy na vyváženou večeři vám ve videu podají odborní garanti Víť, co jím a piju Karolína Hlavatá a Petr Havlíček.

## Vypněte televizi, odložte noviny

Pokud jdete spát **kolem desáté**, je nejlepší navečeřet se v **šest nebo v sedm hodin**. Důležité je nedívat se při jídle na televizi ani nečíst noviny, ale **udělat na večeři čas**. „Ideální je **rodinná večeře**. Najíst se v klidu, chvíli posedět a popovídat si o uplynulém dnu. Může to být takový malý rituál. I ten hraje důležitou roli pro pocit zasyčení,“ doporučuje dietoložka Hlavatá. Večeře totiž mnohé **svádí k přejídání**, zejména ty, kteří celý den moc nejedli a byli ve stresu. Oběd zhlkli, odpolední svačinu vynechali úplně. Večer je potom dožene hlad a vyjedí celou lednici.



**Ideální večeře je v rodinném kruhu.**

Večeře může být studená, ale alespoň **jedno teplé jídlo za den** byste sníst měli. Pokud chcete do žaludku něco teplého, ale nechcete se přejíst, pak je nejlepší **uvařit si polévku**, která v lednici vydrží i několik dní. Může být ze **zeleniny**, ale vyplatí se udělat si čas na **klasický masový vývar**. „Spousta lidí neumí vývar připravit. Je to přitom **jednoduché a poměrně levné jídlo**. Vařit lze z kuřecích skeletů nebo krůtích krků. Před vložením do vody je dobré **odstranit kůži** a snížit tak podíl tuku v jídle,“ dává tip Karolína Hlavatá.

## Vynechali jste přílohu? Pak se nenajíte!

Večeře by tedy měla být **malým obědem** a dodat přibližně **čtvrtinu celodenního příjmu energie**. Výživově hodnotný pokrm by se měl skládat z **bílkovin, sacharidů a vlákniny** v podobě **zeleniny**. „Lidé, kteří chtějí

*zhubnout, večer často vynechají přílohu nebo pečivo. Potom mají ale brzy hlad nebo **chuť na něco sladkého,***“ upozorňuje na další častou chybu odborný garant Víím, co jím a piju **Petr Havlíček**. Porci tedy oproti obědu trochu zmenšete, ale neubírejte zeleninu. Na talíři by ji mělo zůstat asi 300 gramů.

## **Tipy na rychlou večeři**

- **Udělejte si pomazánku.** Využijte **tvoroh, čerstvé sýry, rybičky** z konzervy (ve vlastní šťávě), makrelu. Hodí se i **luštěniny** – cizrna, bílé a červené fazole, nebo luštěninová paštika např. z čočky. Do tvarohu lze přidat hodně zeleniny (černá ředkev, křen). Talíř bohatě obložte zeleninou a doplňte **celozrnným pečivem**.

- **Maso naložte** (krůtí či kuřecí prsa), přidejte bylinky, nemusíte vůbec solit. Takto může zůstat naložené 2-3 dny v lednici. Kdykoli jej lze rychle **opéci na pánvi**. Maso lze rozdělit na **filety** (kuřecí prsa na 3 části), plátky jsou pak do 10 minut hotové. Doplňte pečenými brambory a spařenou zeleninou.

---

Copyright © 2022

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