



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 17. 2. 2015 | tep

Video: Hřešíte večer? Promlsáte se k obezitě!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Video:-Hresite-vecer-Promlsate-se-k-obezite!__s10010x8841.html

Večer je nebezpečný. Svádí k tomu, abychom se za náročný den odměnili něčím dobrým.. V žaludku pak často skončí dlouho odpíraná tučná klobása, slané chipsy nebo čokoláda. Jak zvládnout nástrahy večera a vyhnout se zobání? Dozvíte se to v novém videu Vím, co jím a piju.



Máte-li po večeři chuť na něco dobrého, nejspíš jste **správně nevečeřeli**. Nutričně vyvážená večeře je prvním krokem k tomu, aby vás večer **nehonila mlsná**. Kdo zanedbával pravidelné stravování celý den, vynechal svačiny nebo odbyl oběd, bude odolávat svodům ještě hůře. Jeho tělo si bude chtít **deficit dohnat alespoň navečer** a v ohrožení bude obsah celé lednice. „*Večerní zobání je příčinou neúspěchu těch, kteří se snaží zhubnout. Přes den se drží, večer ale padnou na kanape a zobou a zobou...*“ říká **Petr Havlíček**, odborný garant Víím, co jím a piju.

Zdravé mlsání? Jde to

Jestliže si nemůžete pomoci, vyhněte se alespoň **tučným uzeninám**, většímu množství **alkoholu** nebo **sladkému**. A naučte se „**zobat**“ **zdravě!** Energetický **příjem mlsání tak dokážete snížit na polovinu** a nebude vás tolik trápit černé svědomí. Jak málo stačí, abyste večer mlsáním do sebe dostali

téměř poloviční denní příjem, zjistíte ve videu.

Řešení je snadné. Lovecký salám vyměňte za **tvářohový dip s nakrájenou zeleninou**, cukroví za **sušené ovoce**. Tím zaženete nejen chuť na sladké, ale díky vláknině **zlepšíte své trávení**. Sušené ovoce obsahuje důležité **minerální látky**, stopové prvky a **antioxidanty**, které ochraňují buňky před volnými radikály. Tělu dodají také **vitamíny**, například draslík, železo, hořčík nebo vitamín A.

Sušené ovoce může být záludné

Ani sušené ovoce však nejde jíst **bez omezení**. Sušením se snižuje podíl vody v ovoci a tím **roste obsah sacharidů**. Z obchodu si tak v balíčku odnášíte jídlo s vysokou energetickou hodnotou. „*Vybírejte si proto sušené ovoce **nedoslazované, bez přidaného cukru,***“ upozorňuje odborná garantka Vím, co jím a piju **Karolína Hlavatá**. Nejvhodnější je sušené ovoce v biokvalitě, **nesířené**. Pokud si koupíte sířené ovoce, před konzumací ho propláchněte v horké vodě. Pozor také na **plísně**, vždy se snažte zabránit zvlhnutí ovoce.

Ořechy: Nepražít, nesolit

Podobně jsou na tom také oblíbené ořechy. Nejvhodnější jsou ořechy **nepražené a nesolené**. Na porci stačí 25 g, to je malá hrstička. K oříškům nebo k semínkům si uvařte **dobrý zelený čaj**, dostanete do těla dobrou **dávku antioxidantů**.

*„Vhodné zobání představují také **naklíčené luštěniny**, např. mungo fazole, čočka, hrách. Po vzoru našich předků si můžete naklíčené luštěniny mírně opražit a posypat třeba červenou paprikou,“* přidává tip dietoložka Hlavatá. Kdo má rád **pikantní** chutě, může najít uspokojení třeba v **nakládané zelenině**. A kdo se večer rád „**nacpe**“, může sáhnout po **velké míse zeleninového salátu**. Ale tady pozor – na porci, byť velkou, stačí lžice, nebo ještě lépe **lžička kvalitního oleje**.

Tipy: Jak mlsat

- Nejjednodušší je **nemít** dobroty v **dosahu**.
- Pokud neodoláte, snězte si jídlo raději u **stolu**, neberte si ho na sedačku.
- Snížení chuti napomáhá **vyváženost jídelníčku během dne**.
- Snažte se dodržovat režim **5-6 denních jídel** s 2,5-3hodinovou pauzou.
- Soustředte se na **vlákninu**. Jezte zeleninu, více zasytí.

Copyright © 2024

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