



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 12. 8. 2015 | vcj

Jak vypadá ideální snídane

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jak-vypada-idealni-snidane__s10010x9286.html

Chutná a vydatná snídane je důležitá pro správný začátek nového dne. Pomáhá nastartovat metabolismus po noční přestávce a dodá tělu potřebnou energii. Rozhodně by se na ni tedy nemělo zapomínat. Po dobré snídani se navíc můžete vydat na cestu celým dnem s lepší náladou, než jakou byste měli bez ní.



Ideální snídaně

Podoba ideální snídaně se individuálně velmi liší. Některé zásady jsou ale všeobecně platné.

Snídaně by neměla být příliš velká, ideálně by měla tvořit asi 20 – 25 % celkové denní energie. **Ideální, vyvážená snídaně by měla obsahovat obiloviny, ovoce nebo zeleninu a také nějaký mléčný výrobek.**

Obiloviny obsahují vlákninu a sacharidy a jsou pro tělo významným zdrojem energie. Vitamíny, minerální látky a vláknina v ovoci a zelenině zase přispějí k obranyschopnosti organismu. Bílkoviny a vápník v mléčných výrobcích jsou pro tělo také velmi prospěšné. Vápník, kromě toho, že má blahodárný vliv na zuby a kosti, dokáže chránit před tloustnutím. A pokud máte rádi zakysané

mléčné výrobky, věřte, že je vám vaše tělo vděčné za přísun probatických mikroorganismů, které chrání střevní mikroflóru před škodlivými bakteriemi a napomáhají správnému trávení.

Zapomínat by se také nemělo na dostatečný příjem tekutin. **Alespoň 250 - 300 ml nápoje napomůže hydrataci organismu. Pozor, do tohoto množství nezahrnujeme černou kávu.** Pro správné zavodnění organismu doporučují gastroenterologové vypít ještě před snídaní sklenici čisté vlažné vody.

Nevynechávat!

Chcete-li zhubnout, neměli byste první jídlo dne odbývat nebo je snad dokonce vynechávat z nedostatku času. Nemáte po ránu hlad? Snídejte alespoň lehce. Mnohaleté průzkumy odhalily, že chybějící snídaně zvyšuje chuť k vyššímu příjmu potravy v dalších částech dne a tak může být dávana do souvislosti s rozvojem obezity.

Snídaně by měla pokud možno probíhat v klidu a beze spěchu. Někdy to ale není možné. Přesto se nevyplatí se bez ní obejít, určuje totiž pocit sytosti na celý nový den.

Copyright © 2024

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