magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 18. 11. 2015 | tla

Kdo častěji jí, hubne

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kdo-casteji-ji,-hubne__s10010x9440.html

Jezte pravidelně, nejméně třikrát denně, ale raději pětkrát až šestkrát, po menších porcích. Tuto poučku zná snad každý a rozhodně každý, kdo se jen trochu zajímá o zdravý životní styl a stravování. Stejné doporučení místo hladovky dostane od výživového poradce také každý, kdo bojuje s nadváhou.

Proč je důležité dělit denní jídlo na tolik porcí a k čemu jsou naopak pauzy mezi jednotlivými jídly? Jak si správně jídlo rozvrhnout z hlediska cukrů, tuků, bílkovin a energie?

Alespoň třikrát denně

Hovoříme-li o pravidelném režimu v jídle, máme na mysli alespoň tři hlavní jídla – snídani, oběd a večeři. Jde o to, že náš organismus potřebuje plynulý příjem energie. **„Pokud má pocit energetického nedostatku, hladoví, zpomalí se metabolismus a tělo si začne ukládat zásoby. Důsledkem toho je nadváha,“** vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá.

Z hladu hrozí přejídání

Dalším rizikem, které nepravidelnost přináší je, že když půl dne nejíme a pak se konečně hladoví jako vlci dostaneme k talíři, zbytečně se přejíme a navíc klidně nevhodnými potravinami. Výsledek opět brzy shledáme na tukových polštářích na svém těle.

Dvě kila potravy denně

Vyvážený jídelníček dospělého člověka by měl obsahovat zhruba dvě kila potravy na den. **„Když sníme větší množství najednou, dostaví se po jídle pocit těžkosti, únavy, přejedení a nám pak delší dobu trvá, než jsme schopni zase normálně fungovat,“** objasňuje dietoložka. Právě proto je vhodné rozdělit si toto množství na více částí a jíst vždy do „tři čtvrtě syta“. Pak netrpíme hlady a cítíme se i po jídle svěží.

Fastfood nic neřeší

Dostat do sebe najednou energii na celý den není technicky problém. Potřebu klidně naplní jedna porce z fastfoodu. Proč nám to nestačí? Otázka energie je jen jedna věc. Fastfoodový pokrm nám zajistí jen dávku soli a tuku. **„Kde jsou ale vápník, železo, bílkoviny, vitamíny a další pro zdraví důležité látky? Získat jich potřebné množství a spektrum se nám spíše podaří, když si celodenní energetický příjem rozložíme do více porcí,“** říká Karolína Hlavatá.

Trpí i psychika

Nepravidelná konzumace jídla se může projevovat i fyzickou nepohodou. I když člověk není diabetik, může v okamžiku, kdy hladoví, pocítit příznaky hypoglykémie. **„Když klesne hladina cukru v těle, může se začít potit, zhorší se mu nálada, je podrážděný vůči okolí,“** dodává dietoložka.

Pojídání škodí

Pravidlo jíst víckrát denně po menších dávkách může někoho svést k takzvanému kontinuálnímu pojídání. Jinými slovy, celý den si dotyčný něco

dává do pusy, ochutnává, pojídá a ani nevnímá co, kdy a kolik. Takové „ládování se“ již patří do kategorie poruch příjmu potravy a většinou vede k nadváze ne-li obezitě.

Pauzy jsou důležité

Stejně jako pravidelný přísun potravin, jsou důležité i pauzy mezi jednotlivými jídly. Měly by být zhruba tři hodiny. V této době je vhodné jen dodržovat pitný režim. **„Pauzy jsou důležité proto, aby tělo zpracovalo to, co přijalo, a také abychom neztratili přehled nad množstvím,“** vysvětluje Karolína Hlavatá.

Je třeba plánovat

Tvrdíte, že jíst pravidelně zaměstnaný člověk prostě nedokáže? Faktem je, že doby, kdy ženy byly doma a chystaly pro rodinu snídaně, obědy a večeře a všichni se u stolu pravidelně scházeli, jsou pryč. Když se ale chce, tak to jde. Vyžaduje to od nás jen určité úsilí. Jídlo na další dny si musíme plánovat. Je třeba si rozmyslet, co budu jíst a kde, a když to jinak nejde, nosit s sebou náhradní variantu, například proteinovou tyčinku, hrst oříšků, jogurtový nápoj a podobně.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz