magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 9. 12. 2015 | tla

Večeři nedávejte nepříteli, snězte klidně dvě

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Veceri-nedavejte-nepriteli,-snezte-klidne-dve__s10010x9441.html

Snídej sám, o oběd se rozděl s přítelem a večeři dej nepříteli – říká staré rčení. Nic proti zkušenostem našich předků, přesto i ona zavrhovaná večeře patří ke zdravému životnímu stylu. Hladovět v noci totiž organismu vůbec neprospívá.

Podle odborníků na výživu je večeře správná a dokonce doporučují i večeři druhou. Problém může být ale v tom, co jíme, kolik a kdy. Jak má večerní jídlo správně vypadat? Co se k němu ideálně hodí a co bychom si raději měli nechat na ráno?

Sacharidy si neodpírejte

Večeře by měla tvořit 20 až 25 procent z celkového denního energetického příjmu. Pokud nedodržujeme z nějakého důvodu velmi přísnou redukční dietu, pak si nemusíme odpírat ani sacharidy. **„I večeře by měla být kompletní. Jinak riskujeme to, že v deset hodin večer nás přepadne hlad a my sníme, co nám přijde do ruky,“** objasňuje a zároveň varuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Když se řekne sacharidy k večeři, není tím míněna půlka čokolády nebo kus

dortu. **„Jako vhodnou přílohu si můžeme dát rýži, těstoviny, pečivo,“** doporučuje dietoložka. Důležité je také přiměřené množství, například 250 g brambor, kolem 180 g vařených těstovin, nejlépe celozrnných, dva malé kopečky rýže, jeden až dva krajíčky chleba.

Zelenina nesmí chybět

Večer by na talíři rozhodně neměla chybět zelenina. Může jí být klidně 200 gramů. **„Je jedno, zda si ji dáme syrovou, tepelně upravenou – dušenou, pečenou, grilovanou, nebo sterilovanou, například kysané zelí, řepu a podobně,“** zdůrazňuje Karolína Hlavatá.

Bílkoviny jsou nutné

Součástí zdravé večeře je i bílkovina, ať už živočišná nebo rostlinná. **„Masa může být 150 až 200 gramů v syrovém stavu, ryby i 250 gramů,“** radí Karolína Hlavatá.

Stejně tak jsou vhodná dvě vajíčka, 100 gramů dušené šunky, sýry. **„Můžeme je částečně nahradit luštěninami. K fazolím se dobře hodí jogurt nebo na salát jogurtový dressing či trochu sýra. Kombinace záleží na naší fantazii a chuti,“** míní dietoložka. Zásadní ale je vybírat maso libové a sýry

méně tučné.

Vyzkoušejte polévky

Skvělou večeří jsou také polévky. I při její přípravě je dobré držet se zásady „třetiny“ – třetina zeleniny, třetina sacharidy a třetina bílkoviny. **„Uvaříme kus masa, přidáme například pohanku, jáhly, bulgur, vločky, celozrnné nudle a dostatek zeleniny. Maso můžeme nahradit tofu, luštěninami, vajíčkem. A když na závěr přidáme hrst bylinek – petržel, pažitku, nic nebude výborné večeři chybět,“** dodává Karolína Hlavatá. Výhodou polévek je i jejich rychlá příprava.

Večeře mají svůj čas

Ideální čas pro večeři je kolem osmnácté až devatenácté hodiny. Chodíme-li ale pozdě spát, je normální, že na nás padne mezi desátou a půl jedenáctou druhá vlna hladu. **„Je pak lepší na takový okamžik nečekat a dát si kolem deváté, půl desáté druhou večeři. Nejvhodnější je nějaká bílkovina - hrnek studeného či teplého kakaa, nízkotučný kefír, jogurt,“** doporučuje

dietoložka.

Lze si nakrájet i zeleninu, ale ta na rozdíl od bílkovin může u někoho budit chuť k jídlu. Mléčné výrobky se na noc hodí i proto, že tělo během spánku lépe využije z nich získaný vápník. Poslední jídlo bychom měli sníst nejpozději dvě až tři hodiny před tím, než si jdeme lehnout.

Hlad narušuje spánek

Proč je večeře důležitá? Když má člověk hlad, narušuje to kvalitu spánku, při kterém bychom měli nabrat energii a síly na další den. **„Někdo se hlady budí. Jiný se snaží hlad zaplašit pitím čaje nebo vody, a pak chodí v noci často na toaletu. A mnohý nakonec vtrhne do lednice a začne ji plenit,“** vysvětluje Karolína Hlavatá. Když se nenavečeříme, ráno se budíme s nepříjemným pocitem hladu a to není dobré. Navíc, ačkoliv my v noci spíme, naše tělo funguje a potřebuje energii na regeneraci.

Něco si nechte na ráno

Některé potraviny se ale k večeři skutečně nehodí. **„Na noc není dobré jíst těžká tučná jídla, jako jsou chipsy, oříšky, majonézy. I sladkosti, ovoce, sušenky bychom si raději měli nechat na ráno,“** dodává

dietoložka. Večeře by měla podle ní ukojit pocit hladu, ale přece jen ke spánku tolik energie, kolik dodávají tělu cukry, nepotřebujeme. Sladké večerní hodování bychom brzy to pocítili na naší hmotnosti.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz