magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 6. 9. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Porce není celé balení. Kdy velikost porce určitě nepřekračovat?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Porce-neni-cele-baleni.-Kdy-velikost-porce-urcite-neprekracovat__s10012x11100.html

Kdo poctivě čte informace na obalech potravin, tak ví, že na nich najde také informace o velikosti jedné porce stanovené výrobcem. Velikost doporučené porce se však většinou rozchází s velikostí celého balení. Jak lehce určit, kolik je porce? Kdy velikost porce určitě nepřekračovat?

Pochutnat si můžete například pouze na 35 g sušenek, nikoli na balení o hmotnosti 100 g, vypít byste měli jen 250 ml jogurtového nápoje, nikoli 500 ml atd. V tomto momentě však vyvstává **psychologický problém,** spočívají ve skutečnosti, že si rádi dopřejeme celé balení a jen s těžkým srdcem ukládáme například načatý sáček chipsů zpět do skříňky.

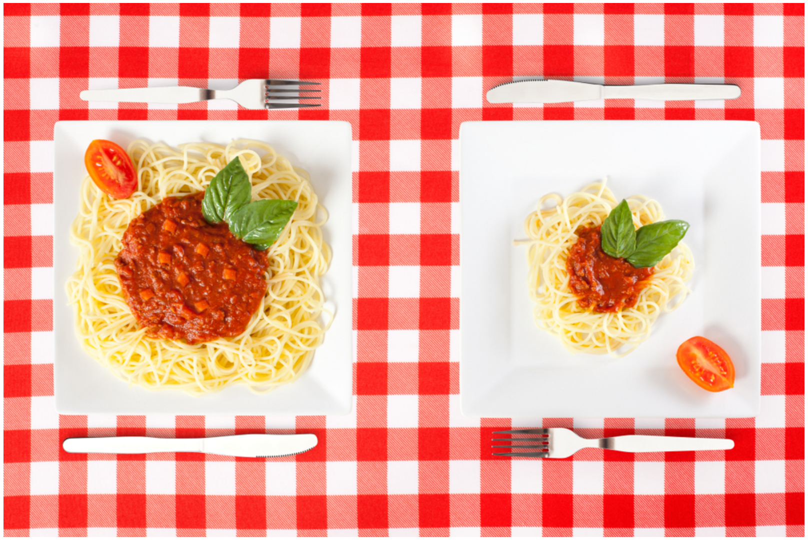
Z toho důvodu se **vyplácí kupovat především menší balení,** například jednoporcové zmrzliny, malé sáčky bonbonů, malé čokolády apod. Zde však často narazíme na další potíž – malá, **jednoporcová balení jsou spíše výjimkou,** mnohem snáz pořídíte XXL balení za zvýhodněnou cenu. Lidé pak mají pocit, že „dobře nakoupili“, ale na skutečnost, že jsou **vedeni k přejídání** nevnímají. Ostatně, přece to už nevyhodíme, že?

- Zajímavostí je, že **velikost porce se za posledních 40 let výrazně zvětšila.** Co byla například dříve „big“ cola, je dnes prodáváno jako „small“.

Sledujte také, **kolik porcí dané balení obsahuje.** Například na balení těstovin je uvedeno, že sáček je určen na přípravu 8 porcí. Někteří výrobci mají i graficky určeno, co je jedna porce. Pokud sníte více porcí, započítejte je také do celkového energetického příjmu. Talíř plný těstovin tedy není jedna porce,

ale porce tři.

Dojez to!



Dojídání má v malíku především starší generace, protože **přece na talíři nesmí zůstat ani drobek!** Přitom odepření si posledních dvou, tří soust znamená i 500 kJ méně. O nepříjemném pocitu přejedení a upevňování nevhodného návyku nemluvě. K přejídání vede i zvyk dávat na stůl plné mísy a hrnce jídla. Působí to sice blaze na duši, že máme hojnost, nicméně často **sníme minimálně půl porci jídla navíc.**

- Tělu totiž trvá nejméně **20 minut**, než signál o nasycení doputuje do mozku a vydá pokyn – „Už dost“.

A hlavně – bříško je sice plné, ale oči by ještě jedly. Je proto výhodnější

servírovat pokrmy na talíř u kuchyňského pultu, strávníci si později mohou přidat.

Kdy velikost porce určitě nepřekračovat?

Na pozoru je třeba se mít **u potravin, bez kterých bychom se obešli** a jejichž neúměrná konzumace naruší celkovou skladbu jídelníčku. Jedná se tedy o různé **sladkosti**, pochutiny a také o slazené nápoje. Výrazně navýšit energetický příjem mohou také **potraviny bohaté na tuk.**

- Příkladem mohou být pomazánky z ořechů a semen, jejichž porce je **pouze 2 kávové lžičky,** reálně zkonzumované porce však bývají mnohem větší.

V podstatě **jedinou potravinou, kde se můžete téměř podle libosti rozvášnit, je zelenina.**

K určení porce stačí ruce

Úplně jednoduchou pomůckou, díky které si můžete **stanovit velikost porce, jsou vaše ruce.** Zde je několik příkladů:

Porce chleba	= plátek velikosti dlaně
Porce masa	= plátek velikosti dlaně s prsty v případě drůbeže, = plátek velikosti dlaně bez prstů u tučnějších druhů mas nebo ryb
Porce přílohy	= velikost pěsti
Porce zeleniny	= velikost pěsti
Porce ovoce	= velikost pěsti
Porce sýra	= 2 palce
Porce ořechů	= hrstka

Jídlem proti hladu

Velikost jednotlivých porcí je věc jedna, ale kombinace jednotlivých skupin potravin je věcí druhou. Aby bylo **dosaženo odpovídajícího pocitu nasycení,** je důležité v rámci jednoho pokrmu **kombinovat** jak porci sacharidovou, tak porci bílkovinnou, i zeleninovou.

Pak se nestane, že sníte pět porcí těstovin s kečupem, ale za hodinu budete mít zase hlad.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví" pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2024

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