



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 17. 2. 2020 | Mgr. Alena Vídeňská

Nejčastější chyby v jídelníčku věčných dietářek

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Nejcastejsi-chyby-v-jidelnicku-vecnych-dietarek__s10012x19588.html

Věčné diety. Stále ty stejné nebo podobné chyby, které vedou k cyklům opakovaného hubnutí. Jít spát bez večeře znamená pro tělo velký stres. Hodně ovoce, či tzv. sladké zeleniny je sice zdrojem potřebné vlákniny a vitaminů, ale také ve větším množství do jídelníčku nepatří. A kdo nepije - škodí svému zdraví, i když zrovna nehubne.



Vynechání večeře

Největší chybu, kterou můžete v dietě udělat, **je nevečeřet**, případně se řídit

pravidlem po 17 hodině již nic nejíst. Poslední jídlo dne by mělo být zkonsumováno **cca 2-3 hodiny před ulehnutím** ke spánku. Pokud tedy chodíte spát pozdě nebo máte dokonce večer trénink, je nutné večeřet. Večerní jídlo by se mělo skládat z kvalitních bílkovin, tuků, ale i komplexních sacharidů. Rozhodně bychom sacharidy neměli ze své stravy večer vynechávat. Jejich množství by vám mělo sedět do celkového denního příjmu.

- Sacharidy večer snižují **stresový hormon kortizol**, takže se vám bude lépe spát, a po večerním tréninku zase doplní svalový glykogen. K večeři je vhodná konzumace masa, tofu nebo tempehu, zeleniny se lžící panenského oleje, pohankou, hnědou rýží nebo kvalitního celozrnného pečiva.

Velká konzumace ovoce a sladké zeleniny



V dietě je důležitá konzumace ovoce a čerstvé zeleniny, nejen jako zásobárny vitamínů, ale především vlákniny, která **vede k pocitu sytosti a „zaplnění“ žaludku.**

Jelikož ovoce [obsahuje spoustu cukrů](#), neměli bychom to s jeho konzumací přehánět. Postačí nám **max. 2 ks ovoce denně**, směřovat ho spíše do dopoledních hodin a hlídat jeho glykemický index. Ideální svačinkou je kus **ovoce v kombinaci s mléčným výrobkem**. Ten totiž prodlouží dobu trávení a zůstanete tak déle sytí.

- Pozor bychom si měli také dávat na některé druhy sladké zeleniny, která má vysoký glykemický index a velký obsah škrobů.
- Taková může být například **mrkev, hrášek, kukuřice, červená paprika nebo rajčata.**

- Naopak bychom v dietním režimu měli do jídelníčků více zařazovat zelenou zeleninu jako je salát, okurka, kapusta, zelí, brokolice.

Zeleninu doporučuji konzumovat s trochou tuku (například s panenským rostlinným olejem) kvůli lepší stravitelnosti a vyšší vstřebatelnosti vitamínů. Určité druhy zeleniny **je lepší konzumovat po tepelné úpravě**. Příkladem může být třeba mrkev, ze které se při zahřátí uvolní více karotenoidů a vitamínů.

Potraviny „spalující tuky“



Neexistují potraviny, které by po konzumaci samy spálily tuk. Ale jsou takové, které mohou **podpořit metabolismus a zrychlit spalování**.

Ideální je dát si ráno sklenici vlažné vody s citronem, která nakopne metabolismus, doplníte zásobu vitamínu C a především teplou vodou podpoříte činnost sleziny.

- Podle čínské medicíny **slezině prospívají po ránu teplé nápoje či kaše**. Chilli a skořici můžete přidávat do jídel. Chilli papričky tiší chutě na sladké a tučné potraviny, skvěle podpoří metabolismus.

Pitný režim

Pokud nedodržíte [pravidelný pitný režim](#), nebo naopak pijete převážně sladké džusy, ochucené minerálky nebo vodu se sirupem, určitě to také není správná cesta. Co tedy pít?

- Možná to nebudete chtít slyšet, ale **vodu**. Ano, obyčejnou vodu doplněnou třeba **citrónovou šťávou a bylinkami**.
- Občas můžete popíjet i bylinkové čaje.
- Další skvělou variantou určenou k občasně konzumaci, je ovoce s teplou vodou. Jak na tento nápoj? Dejte do hrnce různé ovoce – jablka, hrozny, kiwi, zalijte vodou a lehce povařte. Klidně nechte ještě pár hodin odstát a máte skvělý **domácí „džus“**.

Kolik litrů vody bychom denně měli vypít **je velice individuální**. Pitný režim

bych brala selským rozumem, tzn. pít při pocitu žízně, pravidelně během dne, každý hrnek kávy doplnit sklenicí vody.

Pitný režim je důležitý nejen pro hubnutí, ale i **pro hydrataci celého organismu a pěknou pleť**. Díky němu zabráníte zácpě, budete lépe trávit a vaše tělo nebude zavodněné.

Copyright © 2023

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