



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 18. 9. 2020 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Energii menší sušenky spálíte jen úklidem. Ostatní mňamky jsou náročnější

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Energii-mensi-susenky-spalite-jen-uklidem.-Ostatni-mnamky-jsou-narocnejsi__s10012x19793.html

Rovnice příjmu a výdeje energie není leckdy jednoduchá. Pokud si myslíte, že drobné prohřešky v jídle vyvážíte pohybem, budete překvapeni. Není to tak jednoduché. Laskominy jsou bohaté na energii. Vysportovat mňamky nějakou dobu trvá.



Mňamka se pohybem jen tak nespálí

- Množství spálených kalorií ovlivňuje celá řada faktorů – **množství svalové hmoty, typ aktivity, které se věnujeme i její intenzita a**

trvání.

- Roli hraje také třeba profil terénu – zda jdeme nebo jedeme po rovině nebo v těžším terénu, jestli máme navíc nějakou zátěž.

Když se na to podíváme z opačné strany – **oblíbené laskominy jsou obvykle hodně bohaté na energii** (cukry, tuky nebo alkohol) a na podstatné a kvalitní živiny (bílkoviny, vitamíny a minerální látky) spíše chudé.

Fastfood menu a pak 3,5 hodinová procházka



Máte chuť na fast food? [Záleží, co si dáte](#) – pokud se rozhodnete rovnou pro celé menu, kalorie mohou vyskočit docela vysoko.

Burger s hovězím a sýrem představuje cca 1750 kJ, střední porce hranolků

přinese dalších 1379 kJ a 0,5 l slazené limonády 800 kJ. **Tedy celkem 3 929 kJ na straně příjmu.**

- Takové množství energie vydá člověk vážící 70 kilogramů **například za 3,5 hodiny chůze** po rovině v tempu 5 km/h.
- Nebo **1,5 hodinovým během** rovinatým terénem rychlostí 9 km/h.
- Rekreační plavání stylem znak by muselo trvat 80 minut.
- Na kole by člověk musel jet rychlostí 13 km/h celkem 3,25 hodiny.
- Anebo 3,5 hodiny mýt okna, nebo ještě o chvíli déle vysávat podlahy.

Celou pizzu budete pálit dlouho...

Oblíbená pizza je také slušná nálož energie - záleží samozřejmě na použitých surovinách i velikosti. Zvolíte-li rajčatový základ, u střední velikosti **počítejte cca s 5500-6000 kJ na straně příjmu.**

- A výdej ? Počítejte alespoň s **5 hodinami mytí oken**, nebo vysávání podlah.
- 4-5 hodinami jízdy na kole rychlostí 13 km/h.
- 4,5 hodinami chůze po rovině v tempu 5 km/h. Když poběžíte rychlostí 9 km/h, jsou to jen 2 hodiny.

Máte-li rádi pizzu se čtyřmi druhy sýrů, přijaté kalorie jsou výrazně vyšší –

střední velikost přinese až **8450 kJ**. Tady už byste museli běžet zhruba 3 hodiny, podobně dlouho byste museli i rekreačně plavat znak, chůze by se protáhla až na 7 hodin. Ještě o půl hodiny déle by muselo trvat mytí oken a o něco déle ještě vysávání podlah.

Menší sušenku spálíte úklidem



Honí vás mlsná na sladké? Želatinové bonbony obsahují na 100 g cca **1400 kJ** (s energií převážně v sacharidech a jednoduchých cukrech), jedna sušenka s oříškovou náplní o váze 50 g přináší **1000 kJ**. Podobně je na tom i větší čokoládová sušenka, nebo [větší müsli tyčinky](#). A oříšková čokoláda? Ta má ještě více - celá tabulka (100 g) znamená **2267 kJ**. Ve srovnání s menu z fastfoodu nebo s celou pizzou to ale nevypadá tak zle, že?

- Sušenku „spálíte“ hodinkou vysávání podlah nebo mytí oken

- Plavat rekreačně znak by stačilo jen 20 minut.
- Podobně dlouho by člověk musel i běžet, chůze by musela trvat necelou hodinku.
- Dáte-li si želatinové bonbony nebo čokoládu, počítejte s násobky délky jednotlivých aktivit (1,4 – 2,2x).

Za půllitr piva - 45 minut chůze



A co drinky? Další nálož prázdných kalorií. Největší „bombou“ jsou Tequila Sunrise a Margarita či Daiquiri (cca **840-1540 kJ na 100 ml**). Naopak třeba Piña Colada, Cuba Libre nebo Sex on the Beach jsou na tom výrazně lépe (**118-302 kJ na 100 ml**). Pivo nebo víno je o něco výhodnější,

ale samozřejmě záleží na typu i na množství.

- **Jeden půllitr světlého 11° piva představuje cca 860 kJ.**

- **2 dcl suchého vína cca 530 kj.**

Destiláty jsou samozřejmě **na energii mnohem bohatší**. Ty, které obsahují 40 % alkoholu obsahují cca 200 kj ve 2 cl (množství odpovídající malému panáku). S vyšším podílem alkoholu samozřejmě energetická hodnota šplhá ještě výše.

- **Půllitr pívka lze „spálit“** necelou třičtvrtě hodinkou chůze, víno jen půlhodinkou. Mýt okna nebo vysávat byste museli 30-45 minut (víno vs. pivo). Když poběžíte, bude to cca 20 minut anebo necelá čtvrt hodina, když si vyberete víno. Podobně je to i s rekreačním plaváním znaku.
- **Jeden malý panák 40 % alkoholu** vás bude stát 10 minut chůze, cca 5 minut běhu. Necelou čtvrt hodinku byste také museli vysávat podlahy anebo mýt okna.
- Dáte-li přednost **lehčím koktejlům**, 2 dcl budete kompenzovat nejvýše jen o trochu déle než 2 dcl vína.
- Pokud zvolíte **drinky bohatší na energii** (Tequila Sunrise, Margarita nebo Daiquiri), bude to chtít stejně nebo dokonce skoro dvojnásobnou délku aktivit, jako když si dáte jeden půllitr piva.

Copyright © 2024

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