



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 1. 11. 2022 | redakce Vím, co jím

Muži zbystřete! Víte, jak pečovat o své zdraví a zůstat v kondici?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Muzi-zbystrete!-Vite,-jak-pecovat-o-sve-zdravi-a-zustat-v-kondici__s10012x20418.html

Základem zdravého životního stylu je vyvážená pestrá strava, dostatečný pohyb a psychická pohoda. To platí pro muže i ženy. Výživové nároky se však u obou pohlaví přece jen trochu liší. Jaké živiny potřebují muži a co by nemělo chybět v jejich jídelníčku?



„Muži spalují kalorie mnohem rychleji než ženy. Mnoho lidí si proto myslí, že když muž nemá nadváhu, je vše v pořádku,“ říká výživová specialista Susan Bowerman a dodává: „Tělesná hmotnost je však

pouze jedním z mnoha měřítek tělesné kondice. Ze zdravotního hlediska je důležitá i kvalita jídelníčku, množství tělesného tuku a to, kam se tělesný tuk ukládá.“

Co vám váha neprozradí

Řekněme, že moc často necvičíte, ale vaše váha je normální. Věděli jste, že i přesto můžete mít nadbytek tělesného tuku? U mužů se navíc tuk častěji ukládá kolem středu těla, což je pro zdraví mnohem škodlivější, než když se hromadí na stehnech a bocích.

Neznamená to, že není důležité udržovat si normální váhu, je ale potřeba na to jít tím správným způsobem.

„Zredukovat příjem potravy má smysl jen při nutričně bohaté dietě. Malé množství nekvalitní stravy sice sníží příjem kalorií, zároveň však povede k nedostatečnému příjmu živin,“ varuje Susan Bowerman.

4 látky, kterých by muži měli jíst více

Pokud jde o jídelníček, měli bychom usilovat o co nejvyšší nutriční hustotu. Naším cílem je, aby každé sousto bylo co nejvýživnější. Muži by se navíc měli zaměřit na následující látky, které často opomíjejí.

Vláknina



Většina mužů konzumuje jen asi polovinu **doporučené denní dávky vlákniny, která činí 30 g.** Potraviny s vysokým obsahem vlákniny jsou velmi syté a rozpustná vláknina navíc pomáhá snižovat **hladinu cholesterolu. Dostatečný příjem vlákniny prospívá**

[správnému vylučování](#), je prevencí diabetu, obezity i kolorektálního karcinomu.

A kde vlákninu najdeme? Vysokým obsahem se pyšní například **luštěniny, ovoce** (zejména bobule, švestky, [jablka](#), [hrušky](#)), **pochopitelně i zelenina** (nejvíce pak brokolice, avokádo, mrkev) **a také celozrnné výrobky** (ovesné a ječmenné).

Hořčík

Hořčík je minerální látka, která má v našem těle nespočet funkcí. Jedná se o klíčovou živinu nezbytnou pro řadu fyziologických funkcí téměř všech orgánů a buněk. Mimo jiné se **podílí na přeměně potravy na energii, tvorbě bílkovin, svalových pohybech, regulaci nervového systému**. Konzumace potravin bohatých na [hořčík](#) přispívá zejména ke **zdraví kostí a srdce**. Mezi dobré zdroje hořčíku patří **zelená listová zelenina, ořechy a semínka, celozrnné obiloviny, ale také banány, mák či kakao**.

Draslík

Mnoho mužů také trpí nedostatkem draslíku, který je důležitý pro funkci nervů, srdce a svalů. Tento minerál **reguluje krevní tlak a srdeční rytmus, ovlivňuje svalové kontrakce a je nezbytný pro metabolismus sacharidů a bílkovin**. Na jeho nedostatek vás může upozornit svalová slabost či křeče, bušení srdce, zvýšená unavitelnost – zejména patříte-li mezi sportovce, pocity mravenčení. Pestrou stravou můžete deficit draslíku napravit. Hojně zastoupen

je v **ovoci** (banány, datle), **zelenině** (špenát, zelí, [červená řepa](#)), **ořeších**, **luštěninách** (fazole) a **mléčných výrobcích** (jogurt).

Vitamín D

Snažte se také o dostatečný příjem vitamínu D, který **pomáhá udržovat v kondici kosti a přispívá ke správně fungující imunitě**. Má vliv na **svalovou sílu a je prevencí únavy**. Ideálním způsobem, jak získat vitamín D, je pravidelný pobyt na sluníčku. S příchodem chladnějšího období roku je však slunečního svitu podstatně méně, proto se snažte vyhledávat potraviny, které jsou na obsah vitamínu D bohaté. Jedná se především o **tučné [mořské ryby](#), vaječné žloutky, játra, mléčné výrobky**.

Pečujte aktivně o své zdraví



Pro péči o zdraví a fyzickou kondici je nezbytný aktivní přístup. Myslete především na **dostatek pohybu a vyvážený jídelníček** – všimněte si svých stravovacích návyků. Jíte často ve spěchu, nebo nemáte čas na přípravu kvalitního jídla? Možná budete překvapeni, ale

[domácí strava nemusí znamenat hodiny strávené v kuchyni](#). Honí vás mlsná, nebo si pravidelně dopřáváte slané pochutiny večer u televize? Vězte, že vždy existuje [zdravá alternativa](#).

Zapomínat byste neměli ani na zdravotní prevenci a **pravidelné kontroly u lékaře**, které jsou s přibývajícím věkem ještě důležitější. Svě tělo znáte lépe než kdokoli jiný. Pokud máte pocit, že něco není zcela v pořádku, řešte to a nečekejte, až to „samo“ odezní.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

<https://iamherbalifenutrition.com/health-and-wellness/susan-bowerman-mens-nutrition-tips/>

MUDr. Jarmila Křížová, Ph.D. Nedostatek magnezia z pohledu internisty aneb Hořčík nad zlato - prolekare.cz ([online](#)) Červen 2017

<https://www.healthline.com/nutrition/magnesium-benefits>

<https://www.healthline.com/nutrition/high-fiber-low-carb-foods>

[dostatek pohybu](#) [draslík](#) [hořčík](#) [imunita](#) [mužské zdraví](#) [péče o tělo](#) [prevence](#)
[preventivní prohlídka](#) [vitamin D](#) [vitaminy a minerály](#) [vláknina](#) [vyvážený příjem](#)
[živin](#) [zdravá výživa](#) [zdravý životní styl](#)

Copyright © 2023

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