

JÍDLO JAKO ZLODĚJ ENERGIE



Sotva se ráno nasnídáte, už se cítíte unaveni, po obědě máte co dělat, abyste nepadli hlavou na klávesnici, a celé odpoledne myslíte jen na jedinou věc – jak si večer zalezete do peřin? Přestaňte to svádět na stres. Raději se podívejte, co jste měli přes den na talíři.

TEXT: ZDENKA SEKRETOVÁ



Jídlo je dvojsečná zbraň. Buď vás může napumpovat vitalitou nebo způsobit totální útlum. Jezdíte autem? Pak jistě víte, že když natankujete kvalitní pohonné hmoty, poprčí vám to jedna radost, v opačném případě to odnesou svíčky nebo palivový filtr, a hlavně moc daleko nedojedete. Totéž platí pro lidské tělo. Aby dobře fungovalo a podávalo optimální výkon, potřebuje to nejlepší. Jestliže váš jídelníček není zrovna vzorový, rádi mlsáte nebo jíte nepravidelně či ve stresu, nemůžete se divit, když vám krátce po poledni „dojde šťáva“. Možná teď namítnete, že máte během dne takovou honičku, že si stěží najdete čas do něčeho kousnout, natož abyste ještě počítali kalorie a sledovali nutriční hodnoty. To ale není třeba. Místo toho mějte na paměti pár jednoduchých pravidel.

„Člověku stačí tři chody kvalitního jídla denně. Dostatek energie a živin docílíte vyváženým jídelníčkem. Aby vám strava nepřidávala nechtěná kila, stačí jíst do osmdesáti procent

sytosti a nastavit si pravidelný řád. Pokud je to možné, jezte vždy ve stejnou dobu. To zpočátku nemusí být snadné, ale když to vydržíte tři až čtyři týdny, půjde to lehčeji,“ radí Lucie Růžičková, vedoucí nutriční terapeutka ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze a odborná konzultantka AquaLife Institutu. „Nejvíc energie přijímáme v tucích a cukru. Ozdravením jídelníčku by se měla chuť na sladké postupně vytrácet, a když ne, je lepší ji uspokojit malým množstvím čokolády s vysokým podílem kakaa či několika kousky sušeného ovoce. Osvědčená rada, jak nejíst potraviny tučné a příliš sladké, je nemít je vůbec doma.“

VYHNĚTE SE POLOTOVARŮM

Pojďme si to rozebrat pěkně popořadě. Především je tedy třeba dbát na to, abychom jedli kvalitně. Což nutně nemusí znamenat draze. K tomu, abyste dokázali rozeznat zdravé potraviny od nezdravých, vystačíte s obyčejným selským rozumem. Obecně platí, že čím víc

všemožných „éček“, tím hůř pro vaše tělo. Snažte se proto vyhýbat průmyslově zpracovaným výrobkům, které mají na obale dlouhý seznam přídatných látek (instantní omáčky a polévky, mražená pizza, „hotovky“, sladké a slané balené potraviny, balené pečivo, snídaně cereálie, bujony, klobásy, párky, drůbeží nebo rybí nugety). Proč například zahánět hlad, který vás přepadne během dne, přeslazenou müsli tyčinkou nebo balíčkem krekrů? Prostě si s sebou ráno do práce přibalte sáček s ořechy, pár kousků čerstvého ovoce nebo neochucený kefir. Mnohem lépe vás zasytí a nezatíží tělo zbytečnou chemií. Pečivo z bílé mouky můžete nahradit celozrnným s vyšším množstvím zdraví prospěšné vlákniny a minerálů. Salámy či klobásy, které jsou často doslova napěchované tukem a solí, vyměňte za kousek čerstvého masa, které vám poskytne kvalitní bílkoviny a v případě ryb navíc i zdravé tuky. Když to ještě doplníte porcí zeleniny, nebude to mít chybu.

„Doporučení jsou celkem přesná. Přibližně pět set až šest set gramů zeleniny, maximálně dvě stě gramů ovoce a dostatek bílkovin, a naopak omezit cukry a škroby, a to zejména k večeři. Doporučený energetický příjem je možné si spočítat buď pomocí aplikací pro mobilní telefony, nebo přesněji například přístroji na měření tělesného složení. Neméně důležitý je i pitný režim. Řčení, že hlad může být převlečená žízeň, totiž skutečně platí. Také zde je třeba omezit cukry ve prospěch čisté vody a neslazených středně mineralizovaných vod, zejména v letních vedrech. Co se týče množství, doporučuje se minimálně třicet pět mililitrů nápojů na kilogram tělesné hmotnosti. Ovoce je pak vhodné konzumovat kvůli obsahu cukrů raději dopoledne nebo před sportovní aktivitou,“ vysvětluje Pavel Suchánek, odborník na sportovní výživu v nutriční poradně FitBee.

NEŽIVOŘTE NA SALÁTECH

Další stravovací chybou, která nás okrádá o energii, může být ale i přesný opak, tedy přehnaná snaha jíst zdravě. Je váš jídelníček téměř výhradně postaven na zeleninových salátech? Potom tělo strádá nedostatkem bíl-

kovin, tuků a komplexních sacharidů. Saláty samy o sobě nejsou vůbec špatné, zvláště teď v letních měsících, ale plnohodnotné jídlo z nich uděláte pouze tehdy, když do nich přidáte bílkoviny (drůbeží či rybí maso, vejce, tofu, tempeh), komplexní sacharidy (celozrnné pečivo, knäckebrot, čočka, quinoa, cizrna, rýže, těstoviny) a malé množství tuku (olivový olej, semínka, avokádo). Jedině tak z něj získáte potřebnou energii. Jestli se ale takhle „rozšoupnete“ jenom párkrát do měsíce a po zbytek dní odevzdaně chroupete čekankové puky, nedivte se, že se přes den cítíte jak mátohy.

„Bílkoviny nejenže dodávají pocit sytosti, ale roztáčí i metabolismus a podporují imunitu. Kolik bílkovin je tak akorát, to je různé, i podle fyzické náročnosti dne, podle toho, kolik toho za den nasportuji a fyzicky napracuji. Když nic nedělám, doporučuje se množství kolem jednoho gramu bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti, pokud sportuji, tak se jejich příjem může vyšplhat třeba až na jeden a půl gramu. Můžete si zapisovat doporučené množství do aplikace nebo mít na každém talíři opticky alespoň jednu třetinu bílkovin – maso, vajíčka, tvrdý sýr, jogurt... K večeři třeba Caesar salát bez krutonů a den zakončit bílkovinnou dru-

hou večeří, například velkým kelímekem skyr,“ doporučuje Pavel Suchánek.

UDĚLEJTE SI ČAS NA SNÍDANI

Nestiháte ráno snídat? Chyba! Zdravá snídaně pozitivně ovlivní celý následující den. Doplní živiny, povzbudí metabolismus a dodá energii. Tělo je po noci vyhládlé a dehydrované a šálkem espresa, které do sebe v rychlosti naklopíte po příchodu do práce, mu nijak zvlášť neprospějete, právě naopak. Takže si radši trochu přivstaňte a připravte si kvalitní snídani bohatou na bílkoviny, jež pomohou zahnat hlad, a vlákninu, která vás dobře zasytí. A jak vypadá taková správná snídaně? Bílkoviny doplní jogurt, sýr, tvaroh, šunka, vejce nebo šmakoun, vhodné sacharidy celozrnné pečivo, cereálie bez přidaného cukru, obilná kaše, vlákninu zelenina a menší množství tuku kvalitní margarín, ořechy, avokádo či olejnatá semínka. Nezapomínejte ani na tekutiny. Vhodným nápojem po ránu je čaj, čistá neperlivá voda nebo sklenice džusu z čerstvého ovoce, ideálně naředěná vodou v poměru jedna ku jedné. A co by se ráno na talíři objevovat nemělo? Tučné uzeniny, sušenky a sladké pečivo. Taková snídaně obsahuje příliš mnoho tuku, a naopak postrádá

INZERCE ▼



OTEVŘETE SVŮJ SVĚT

PRO TELEFONY
SE CHODÍ K NÁM

SAMSUNG
Galaxy Z Fold5
256 GB

36 999,-

TARIF NEOMEZENÉ 5XL S VÝHODOU



Platí do 31. 8. 2023 při uzavření Účastnické smlouvy na tarif Neomezené 5XL s výhodou na dva roky a jejím dodržení. Nabídka platí do vyprodání zásob. Více na www.t-mobile.cz/telefony

bílkoviny a vlákninu. Vhodné není ani suché pečivo či chleba s máslem a džemem, kde opět chybí bílkoviny.

Napáchat škody v našem těle dokáže i nepravidelnost jako taková. Určitě se vám už někdy stalo, že jste se přes den nestihli najíst, a když jste přišli večer domů, vyplenili jste celou lednici. „Naše zkušenost je taková, že nepravidelnost v jídlu vede jak k únavě, tak k nárazovitému přejídání a konzumaci velmi sladkých potravin. Co je ale nejdůležitější, má velmi neblahý zdravotní dopad, zejména co se týče zvyšování množství takzvaného vnitrobřišního tuku, rozvoje obezity a tím i rizika srdečně cévních onemocnění a cukrovky druhého typu,“ upozorňuje Pavel Suchánek. Pokud tedy už předem víte, že se celý další den nezastavíte, připravte si jídlo předem. Stačí něco jednoduchého, třeba kuskus se zeleninou a tuňákem. Ten máte hotový za pár minut a uvidíte, jak si pochutnáte.

VNÍMEJTE KAŽDÉ SOUSTO

Máte ve zvyku číst si u jídla noviny nebo brouzdat po sociálních sítích? Bezmyšlenkovité jezení je další velký stravovací nešvar. Dokonce v tu chvíli můžete mít na talíři nutričně i chuťově dokonale vyvážený pokrm, a je vám to k ničemu, protože mu nevěnujete pozornost. „Je už poměrně dlouho známo, že takové jedení nejenže nezasytí, ale opět vede k riziku rozvoje nadváhy a obezity, protože trávení neprobíhá tak, jak by mělo, a nedostatek soustředění a klidu na jídlo přispívá ke zvýšení vnitrobřišního tuku. Jde o stresovou reakci, kdy tělo preferuje přeměnu živin ve stravě na zásobní tuk, nikoli na podporu metabolismu a obnovu tkání,“ dodává Pavel Suchánek. Na jídlo je zkrátka třeba vyhradit si čas a pokrm vnímat všemi svými smysly. Užijte si každé sousto, zaměřte se na chuť i vůni a věnujte se jen tomu, co máte na talíři.

Je také běžné, že si jídlo spojeme s nějakou konkrétní činností, aniž bychom měli

hlad. Stejně jako Pavlovovi pejskové slinili nejen na jídlo, ale také na zvuk nebo světýlko, existuje celá řada vnějších spouštěčů, které provokují naše chuťové buňky. A tak jsme se naučili, že k televizi patří slané oříšky, ke kávě tatranka a ke knížce čokoládová tyčinka. Tyhle zlozvyky mají původ v naší hlavě a je tedy v našich silách se jich zbavit. Chce to jen trochu trpělivosti a disciplíny. Stejně jako v případě emočního jezení, kdy zajídáme nepříjemné pocity a spíš než žaludek toužíme naplnit své citové potřeby. Když si ale tohle dokážeme přiznat, máme napůl vyhráno. Pak už jen zbývá najít si jiný způsob, jak bychom se mohli cítit vnitřně spokojeni a emocionálně naplnění. Lázeň v bublinkách, procházka, telefonát s kamarádkou, pěkná knížka... Když vydržíme aspoň deset minut, pokušení zmizí. Vůle je silnější než chuť. Nenechme se jimi ztročit... ●

zdenka.sekretova@mafra.cz



CO OBSAHUJE VYVÁŽENÝ JÍDELNÍČEK

Lucie Růžičková,

vedoucí nutriční terapeutka ve VFN v Praze a odborná konzultantka AquaLife Institutu

1 ZELENINU

Denně byste měli sníst kolem 600 gramů zeleniny a ovoce v poměru 2:1. Abyste toho docílili, měla by být zelenina součástí každého jídla v podobě salátů, pečená, dušená, vařená v páře, případně ve formě pickles, která dodává tělu enzymy a látky, které posilují imunitní systém, zvyšují odolnost proti stresu a pozitivně působí na střevní mikrobiom.

2 OVOCE

Ovoce v denní dávce kolem 200 gramů přinese organismu další látky důležité pro vitalitu a zdraví. Stejně jako zeleninu, tak i ovoce konzumujte nejlépe sezonní. Bobulovinami můžete obohatit vložkovou kaši nebo snídaňové cereálie. Z banánu si můžete vyrobit i vlastní „zdravou“ zmrzlinu. Sušeným ovocem oslaďte své domácí snídaňové cereálie. Pokud nemáte po ruce nic jiného, použijte jablko, které tělu vždy prospěje.

3 OBILOVINY

Existuje velká nabídka velmi chutných celozrnných obilovin, které se dají uvařit za několik minut, například neloupaná rýže, divoká rýže, celozrnné těstoviny, pohanka, kukuřičná polenta. Kroupy a ovesné vločky je lepší přes noc namočit, tím jejich dobu vaření urychlíte.

4 OŘECHY A SEMÍNKA

Ořechy jsou zdrojem omega-3 mastných kyselin, které jsou prospěšné pro mozek, srdce a cévy. Denně stačí sníst malou hrst. Druhy ořechů střídejte, vybírejte jen ty nepražené, bez soli a cukru. Různé druhy mletých semen můžete přidat do polévky, snídaňových cereálií, vložkové kaše, posypat jimi zeleninový salát nebo si vyrobit vlastní sušenky plné energie.

5 LUŠTĚNINY

Nemusíte je konzumovat jen v typicky českých receptech, zkuste třeba použít červenou čočku místo masa v „boloňské omáčce“ na těstoviny. Jakýkoliv druh čočky je vhodné nechat i naklíčit a klíčky posypat chléb se sýrem nebo je jíst jako zdravou svačinku. Luštěniny lze přidat do polévky místo zavářky. Dají se zamíchat i do rýže či jiné obiloviny.

6 RYBY A LIBOVÉ MASO

Tučné ryby obsahují velké množství omega-3 mastných kyselin. Do jídelníčku zařazujte převážně mořské druhy, jako jsou losos, tuňák nebo sardinky. Maso je vhodné vybírat s nižším obsahem tuku, například kuře, krůtí maso, králíka, libové hovězí a libové vepřové. Ryby a drůbež by měly v jídelníčku převládat nad červeným masem.

7 MLÉČNÉ VÝROBKY

Z mléčných výrobků vybírejte polotučné, velmi vhodné jsou kysané mléčné výrobky (například neslazený jogurt, kefir, acidofilní mléko). Působí pozitivně na střevní mikrobiom, a tím pozitivně ovlivňují naše zdraví. Do jídelníčku zařaďte i tvaroh, tvrdé a čerstvé sýry.

8 NÁPOJE

Pít se má v průběhu celého dne v menších dávkách. Velké dávky tekutin vypité najednou po delším žíznění tělo nedokáže efektivně využít. Základem pitného režimu je voda, do které můžete přidat čerstvé ovoce nebo okurku, kousek zázvoru či celé skořice, několik květů levandule, mátu, šalvěj, meduňku. Kromě vody jsou vhodné různé typy čajů a slabě či středně mineralizované vody, které lze konzumovat bez omezení.