

Středy dr. Středy: Koktejly na hubnutí

**Každou středu
hubneme
s doktorem
Středou**



Z dotazů čtenářů

Hezký den, chtěla bych zhubnout, ale nejde mi to. Zkousím pořád nějaké diety, ale kila se vždycky rychle vrátí. Slyšela jsem o koktejlech na hubnutí. Jak vlastně fungují a opravdu díky nim člověk zhubne? Děkuji za odpověď.

M. Slavíková, Č. Třebová

MUDr. Leoš Středa: Dobrý den, hubnoucí koktejly, o kterých píšete, patří do kategorie tzv. instantních diet s vyšším obsahem bílkovin. Jejich popularita v posledních letech opět stoupá, a to především díky snadnému a rychlému použití. Výrobci jsou si této obliby mezi lidmi vědomi, a tak cena těchto přípravků není nejnížší. Principem těchto diet je, že je některé jídlo během dne nahrazeno koktejlem, a tím se sníží celkový denní energetický příjem. Neznamená to tedy, že budete jíst normálně nedietně a vypít jednoho koktejlu denně vás zeštíhlí. Nápoj obsahuje velké množství bílkovin a vlákninu, a přitom málo kalorií. Vláknina v žaludku nabobtná, a tím

způsobí na delší dobu pocit zasycení. Nedodá tělu žádné kalorie a zároveň blahodárně působí na trávicí trakt a pročišťuje organismus.

Výhodou koktejlu je již zmíněný vysoký obsah bílkovin. Plátek hovězího masa sice obsahuje bílkovin více, ale dodá tělu také nežádoucí tuk. Každé maso, i když je označeno jako „libové“, je tučné. Tuk zvyšuje kalorickou hodnotu jídla ze všech složek potravy nejvíce. Je proto vhodné se mu v rámci redukčních diet vyhýbat.

V minulosti jste zhubla několikrát, ale kilogramy se vždycky vrátily. Evidentně se u vás projevuje jo jo efekt. Ten způsobuje to, že když přestanete držet dietu, váha se opět vrací směrem nahoru. Každodenní vážení je při hubnutí nezbytností. Je nutné si hlídat tělesnou váhu pravidelně. Při tendenci k nárůstu váhy poté stačí přísnější omezení příjmu potravy jen na několik dní nebo krátká čtyřladvacetihodinová hladovka, aby se zvrátila tendence tloustnout. Velmi důležitý je však dostatečný přísun tekutin.

Koktejl po domácku

Proteinový koktejl si můžete snadno připravit také doma. Potřebujete: sáček sušeného droždí, 1 sklenici nízkotučného kefirového mléka, 1 syrové vejce, (1 lžičku proteinového prášku). Všechny ingredience smíchejte dohromady a pořádně rozmixujte. Kefírové mléko můžete použít i ochucené a získat tak různé příchuť koktejlu. Také můžete přidat vlákninu. Nezapomínejte však, že koktejl je místo jídla, ne jako příloha k němu.



Pomáháme hubnout

Máte kila navíc? Chcete hubnout? Napište a ptejte se na diety, cvičení na hubnutí či správný jídelníček. Posílejte své otázky e-mailem na: hubnetesdoktorem@denik.cz. Poradí vám MUDr. Leoš Středa, který přednáší o hubnutí a léčbě obezity na 1. lékařské fakultě v Praze. Píše o hubnutí

odborné knihy, popularizuje zdravou stravu, diety a kosmetiku. Se spoluautory (Profesor Rajko Doleček a MUDr. Kateřina Cajthamlová) letos vydal publikaci Nebezpečný svět kalorií. Každý týden jezdi do ordinace v České Třebové, kde se hubnout a zhubnout pod jeho dohledem úspěšně snaží stovky čtenářů Deníku. Čtenáři, kteří se na našich stránkách podělí s ostatními o své zkušenosti během diety, jsou motivací těm, kteří ještě s hubnutím váhají. **(re)**

Všechny díly seriálu věnovaného hubnutí najdete na webech Deníků

INZERCE



**Nakupujte
hezky česky**

**SÝR GOUDA
BLOČEK**

200 g

100 g 14,95 Kč

