

Středy doktora Středy: Rozložení jídla během dne

Východní Čechy

– Zdravý jídelníček a správná životospráva, to je základ krásné a štíhlé postavy. Zdá se vám, že jíte zdravě, a přesto máte nadváhu? Důležité není pouze složení stravy, ale také rozložení jednotlivých jídel v průběhu celého dne. Existují potraviny, které se doporučují hlavně ráno a během dopoledne, a také potraviny, které by se neměly konzumovat v pozdních hodinách.



Hubení lidé mnohdy těm s nadváhou doporučují, aby nedjedli. Takto však hubnutí nefunguje. Pro lidský organismus je optimální přijímat pět nebo šest jídel za den. Při tomto denním režimu stravování

nedochází k poklesu energie a tělo nemá potřebu se šetřit. Pokud tělu dodáváme nedostatek energie, přepne se do tzv. úsporného režimu. Pokud jíme každé dvě až čtyři hodiny, dokáže naše tělo přijatou

energii optimálně využít a nehrozí riziko ukládání zásob. Když se naopak stravujeme chaoticky, nepravidelně a nárazově, začne náš organismus snižovat rychlost metabolismu a ukládat energii v

Snídaně	25%	
Svačina	10%	
Oběd	30%	
Svačina	15%	
Večeře	20%	

podobě tuku.

Pro zdravé hubnutí je důležité jíst dostatek zdravé a vyvážené stravy a k tomu zařadit do denního režimu přirozený pohyb, ideálně rychlou chůzi. Ani poté však ještě není vyhráno. Velkou roli hraje také rozložení jednotlivých porcí během dne. Snídaně by měla obsahovat asi 25% z celkového množství denní energie, dopolední svačina 10%, oběd asi 30%, odpolední svačina 15% a večeře 20%. Všechno jsou to samozřejmě orientační čísla, kterým bychom se měli co nejvíce přiblížit.

Porce jídla

Snídaně je považována za nejdůležitější jídlo dne. Proto je naprostý nesmysl nesnídat. Každý by si měl udělat na snídani alespoň 15 minut času. Pokud to ráno nestihnáme, ne-

ní takový problém vstát o chvíli dřív a dopřát tělu tolik potřebnou energii pro nastartování. Snídaně by měla být složena především ze složených sacharidů a měla by být bohatá na vitamíny, minerály a zdravé tuky. Vhodné je ke snídani přidat čerstvou zeleninu a ovoce, stejně tak jako mléčné výrobky. Snídat bychom měli nejpozději do půl hodiny od probuzení. Ihned po ranním rituálu v koupelně je vhodné vypít sklenici vody, která organismus skvěle osvěží.

Oběd je největší jídlo dne, co se energetického příjmu týče. Měl by obsahovat všechny živiny od složených sacharidů, přes bílkoviny až ke zdravým tukům. V rámci zdravé životosprávy se snažíme vyhýbat moučným a smaženým pokrmům. Večeře by měla být méně kalorická, lehce stravitel-

ná, neměla by náš organismus a trávicí systém příliš zatěžovat. Neměla by obsahovat sacharidy a příliš tučné potraviny. Ideální je lehký zeleninový salát s kouskem masa nebo ryby. K dopolední i odpolední svačince se hodí kousek ovoce nebo bílý jogurt. Dobře zasytí také oříšky či různá semínka.

Většina žáků praktické školy Euroinstitut se stravuje celodenně v ústavech denní péče. Tam se o pravidelnost a vyváženost stravování starají odborníci. Mimo to se sami žáci ve škole učí zdravé životosprávě, a to také s pomocí článků zde v Deníku. (zr)

