

Středy doktora Středy: Víte, co jsou negativní kalorie?

Východní Čechy – Příliš velké množství kalorií v každodenním jídelníčku způsobuje přibývání na hmotnosti, což vede k nadváze a mnohdy až k obezitě. Existují však i potraviny, díky kterým tělo dokáže kalorie spalovat. S trochou nadsázky by se dalo tedy říci, že čím více těchto potravin sníte, tím více zhubnete. Připadá vám to jako nesmysl? Pojďte si přečíst, jak je to možné a které jsou ty „zázračné“ potraviny?

MOJE PRÁCE

Přijmeme obchodního zástupce na prodej inzertních ploch na produktech našeho vydavatelství Kompakt.

Očekáváme pracovní nasazení, organizační schopnosti, samostatnost, komunikativnost, psychickou odolnost, vytrvalost a flexibilitu. **Nabízíme** samostatnou, pestrou a nadstandardně placenou práci (400–700 tisíc Kč ročně), služební vozidlo po zapracování, další benefity dle pracovních výsledků.

Praxe v obchodu výhodou.

Informace na **608 813 237**

Lidský organizmus potřebuje ke svému chodu energii, kterou získává z jídla. Vstřebat a ihned zužitkovat však dokáže pouze omezené množství kalorií, přičemž zbytek si ukládá do tukových zásob. Existují potraviny, které obsahují minimální množství kalorií, ale na jejich rozložení tělo potřebuje hodně energie. K jejich zpracování tedy organizmus musí sáhnout do zásobárny energie – tukových polštářů.

Zázračné potraviny

Jak to přesně funguje? Když sníte například kousek brokolice, který obsahuje 50 kalorií, k jeho strávení tělo potřebuje 160 kalorií. Jenom tím, že brokolici sníte, tedy zhubnete o 110 kalorií. Jedná se o takzvanou zápornou energetickou bilanci, která je základem každého hubnutí.



Mezi takovéto potraviny bohužel nepatří maso ani mléčné výrobky. Jedná se především o zeleninu, ovoce a luštěniny. Nelze však jíst pouze takovouto stravu. Aby byl jídelníček vyvážený, je potřeba doplňovat i další živiny, jako jsou tuky a bílkoviny. Potraviny s negativními kaloriemi jsou ideální například jako příloha nebo menší svačina v průběhu dne. Těchto potravin je celá řada, a tak si každý den můžete dopřát jinou a udělat si tak jídelníček pestřejší. Touto stravou navíc tělu dodáte potřebné živiny, vitamíny a minerální látky.

Ze zeleniny můžeme do kategorie „hubnoucích“ potravin zařadit například již zmíněnou brokolici, dále zelí, rajčata, pórek, chřest, mrkev a čekanku. Zdrojem negativních kalorií je také cuketa, špenát, květák, celer, řepa, dýně či kedlubna. Z ovoce mů-

žete vybírat mezi jablky, hruškami a bobulovinami. Vhodné jsou také citrusy a papája.

Luštěniny jsou nejen při hubnutí velmi prospěšné. Obsahují malé množství kalorií a dokáží na delší dobu zasytit. Jejich přítomnost na talíři přispívá k negativní energetické bilanci celého pokrmu. Do této kategorie řadíme hrách, cizrnu, fazole a čočku. Doporučeníhodnými přílohami při hubnutí jsou i kuskus, pšeničný bulgur, kukuřičná polenta, jáhly, oves a také pohanka. Knedlíky to sice nejsou, ale jejich skvělá chuť vás mnohdy překvapí. (red)

**Každou středu
hubneme
s doktorem
Středou**

