

NEUMÍME SNÍDAT!

Co děláme špatně?

Snídaně může být skvělým startem do nového dne. Když ale snídáme špatně, budeme postupně nabírat nadbytečná kila a navíc se nebudeme cítit dobře. Snídaňové chyby přitom dělá více než polovina z nás. Jaké jsou nejčastější?

Pokud jde o zdravé snídaně, nemáme se my Češi čím chlubit. Sto tisíc z nás snídá pivo, dva miliony ranní jídlo úplně vynechávají. Nejoblíbenější snídaně jsou ty přeslazené, dochucované cereálie nebo sladké pečivo. Reputaci si trochu vylepšujeme snad jen jogurty, bohužel však preferujeme hlavně ty slazené a dochucované. Pak se divíme, že každý čtvrtý z nás má nadváhu. Jak jíst, abychom byli zdravější a netloustli a co všechno děláme špatně?

Nejíme bílkoviny

1 „Pokud se na snídani vynechá bílkovinná složka, která je důležitá nejen pro samotný zdroj bílkovin, ale i pro její sytící efekt, chybějící bílkoviny zapříčiní brzký hlad,“ upozorňuje Mgr. Lucie Růžicková, vedoucí nutriční terapeutka ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze. Známa americká odbornice na výživu Jennifer Messineo tvrdí totéž: „Vynechání bílkovin vede nejen k tomu, že budeme mít dříve hlad, ale navíc nás budou lákat nezdravé pamlsky.“ Proto je třeba do snídaně zařadit potraviny jako vejce, sýr, řecký jogurt, tvaroh.

Kolik bílkovin?

Většina zdravých dospělých potřebuje každý den aspoň 1 gram bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti, k budování svalové hmoty až 1,6 g. Tělo přitom dokáže využít pro budování svalů jen asi 20 gramů bílkovin najednou, takže si celkový „bílkovinový příjem“ rozdělte do tří jídel během dne.

Výroba domácího mýsla s jogurtem a ovocem zabere deset minut.



PRVNÍM NAPITÍM
MŮŽE BÝT
BYLINNÝ ČAJ
NEBO OVOCNÁ
ŠTÁVA.

Proč bychom měli denně sníst dvě vejce? Podporují paměť a obsahují vitamin D.



Kávu si klidně dejte, ale za odměnu, třeba až ve dvě odpoledne.



Kávu pijeme nalačno

2 Podle Lucie Růžičkové káva ke snídani nestačí, tělo je totiž po noci více či méně dehydratované a potřebuje doplnit vodu. Pro obnovení rovnováhy elektrolytů potřebujeme také minerální látky, a k tomu se nejlépe hodí přírodní minerálky. Vadí i fakt, že hodně lidí pije ranní kávu nalačno. „To je úplně špatně. Káva nalačno totiž může dráždit žaludek a může zároveň zhoršovat projevy refluxu, když jím někdo už trpí. Důvod je ten, že kofein má tendenci zvyšovat v žaludku produkci agresivních žaludečních kyselin a žluči,“ vysvětluje výživová poradkyně Helena Hudecová. Káva vypitá hned po probuzení zároveň může vést k nadměrnému zvyšování hladiny stresového hormonu kortizolu. Jeho nadprodukce může mít na svědomí vysoký tlak a nezdravé zvýšení srdeční frekvence.

Máme málo vlákniny

3 Dospělý člověk potřebuje denně sníst aspoň 25–38 g vlákniny. Když si ji navíc dáte ke snídani, dobře vás zasytí na delší dobu. Vláknina navíc snižuje cholesterol a významně se podílí na prevenci rakoviny střev. Co tedy jíst? Vhodné jsou celozrnné výrobky, chia a lněná semínka, ořechy, ovoce a zelenina.

S ovocem při snídani nešetřete.



Croissant je sice dobrota, ale také kalorická bomba.

Dopřáváme si sladkosti

4 „Sladká snídaneč nezasytí na dlouho, dochází totiž k rychlému nárůstu a pak poklesu cukru v krvi, což způsobí, že máme brzy zase hlad a chuť na další jídlo,“ vysvětluje magistra Růžičková. Croissant s nutellou nás sice zasytí a v těle zařídí okamžitý nárůst hladiny cukru v krvi, ale i její rychlý pokles. Tohle kolísání pak způsobuje únavu, bolesti hlavy i špatnou koncentraci.

Tip Blesku zdraví:

„Když vám zbude jídlo ze zdravé a lehké večeře, dejte si ho ke snídani třeba místo sladkého koláče,“ radí uznávaná americká odbornice na výživu a autorka knih Jessie Inchauspé.

Snídaně rozhodne o naší váze

Snídáme pozdě nebo vůbec

5 Snídaně hraje podle odborníků značnou roli v situaci, kdy chceme hubnout. Když si ji dáme příliš pozdě, nebo ji úplně vynecháme, narušíme tím rychlost látkové výměny, metabolismu, a to může vést k přejídání později, v průběhu dne. A je tady ještě jedna věc: Studie ukazují, že lidé, kteří snídají, celkově zdravěji jedí a méně u nich dochází ke škodlivému kolísání hladiny cukru v krvi. „Pokud tedy ráno nemáte hlad, zkuste se víc vyhladovět a poslední jídlo předchozího dne jezte dříve, aby noční 'půst' trval minimálně 12 a více hodin,“ radí Helena Hudecová.

Jak má vypadat ideální snídane?

Odpovídá:

Mgr. Lucie Růžičková,
vedoucí nutriční
terapeutka ze Všeobecné
fakultní nemocnice
Praha



- Snídane se nemá odbývat, ale pozor i na nadměrně velké porce s vysokou energetickou hodnotou.
- Na snídani si udělejte čas, nesnídejte u čtení e-mailů nebo ve spěchu cestou do zaměstnání.
- Snídane se má skládat ze všech hlavních živin: bílkovin, sacharidů i tuků. Ke snídani nestačí sníst jogurt nebo si dát ovoce.
- Dobrým zdrojem bílkovin jsou vejce, tvaroh, čerstvý nebo tvrdý sýr. Sacharidy najdeme v celozrnném pečivu, ovesných vločkách a ovoci. Z tuků zařaďte menší množství čerstvého másla nebo avokádo.
- Preferujte čerstvé potraviny.
- Vybírejte potraviny s vyšším obsahem vlákniny, lépe zasytí a nebudete mít po snídani tak brzy hlad, jako jsou celozrnný chléb, vločky, ovoce, zelenina.
- Součástí snídane musí být i nápoj. Připravujte si různé druhy čajů, bez slazení a pro lepší nastartování do nového dne nezapomeňte také na sklenici přírodní mineralizované vody. Pozor na sladké nápoje, jako jsou slazená káva se smetanou nebo slazený čaj. Dodávají tělu zbytečnou energii.



Zdobení misky
s müsli může
být zábava.

- Z ovoce vybírejte tmavší druhy, mají více antioxidantů. Upřednostňujte místní ovoce, hlavně jablka, hrušky, třešně, v létě jahody, maliny, borůvky, ostružiny, višně. Sušené ovoce obsahuje více cukrů, proto ho nejezte moc, brusinky čistí močové cesty.
- Do snídaněvého menu zařaďte i olejnatá semena. Pro lepší vstřebatelnost živin používejte mletá nebo drcená. Lněná semínka obsahují omega-3 nenasycené mastné kyseliny, které jsou prospěšné pro srdce a cévní systém.
- Ořechy obsahují zdravé prospěšné tuky. Ideální jsou vlašské. Jsou bohatým

zdrojem energie, proto jich stačí denně sníst jen pár. Dejte si je nesolené.

- Klíčená semena obsahují velké množství vitaminů a enzymů, které pomáhají k regeneraci organismu, lepšímu trávení a zlepšují imunitu. Jde o tzv. superpotravinu. Klíčky se mohou přidávat do salátu, na chléb, ozdobit přílohy, polévky. Semena k naklíčení je vhodné vybírat v biokvalitě, jinak by mohly obsahovat pesticidy a další nevhodné látky. K naklíčení se nejčastěji používají fazole mungo, čočka, ředkvička, vojtěška nebo rukola.
- Ozdobte si snídani divokými bylinkami. Jedlé květy a listy, které nacházíme ve volné přírodě, mají antibakteriální účinek, mnoho antioxidantů a minerálních látek. Na ovesnou kaši si vložte květ sedmikrásky a na chléb nasekané listy pampelišky a lichořeřišnice. Poznáte jiné, originální a velmi dobré chutě.

3 tipy na vyváženou snídani

Tip 1: Vločky

Ovesné vločky zalité mlékem, rostlinným nápojem nebo jogurtem stihnete udělat za 10 minut. Do vloček je možné přidat lžici drcených lněných semínek, ořechy a ovoce podle sezony.

Tip 2: Chléb s bylinkami

Radíme podávat celozrnný chléb s čerstvým sýrem posypaným klíčky z černé čočky a nasekanými pampeliškovými listy. Chléb obložíme také

čerstvou paprikou. Klíčky, divoké bylinky i zeleninu můžete střídat.

Tip 3: Pomazánky

Žitný chléb s avokádovou pomazánkou a vejcem, obložený listy špenátu a plátky mrkve je dobrý start dne. Pomazánky obměňujte, například za tvarohovou s pažitkou, ředkvičkami. Střídejte různé druhy zeleniny. Chléb můžete také posypat drcenými ořechy nebo semínky.

Náš tip:
Zajímavé
informace, rady
a tipy najdete
v knize Jessie
Inchauspé
Pravda o cukru.
Vydala: Jota

