

PRAVIDLA SPRÁVNÉ VÝŽIVY a NÁPADY PRO ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK

1.) PITNÝ REŽIM

- pijte průběžně po celý den, ne až když máte žízeň (to už je organismus dehydratován)!!!
- denně vypijte postupně alespoň 1,5l balené neperlivé nebo filtrované* vody
- během průměrně náročného tréninku vypijte 0,3 – 0,5l iontového nápoje za hodinu
- denní dávku tekutin doplňte o cca 0,5l minerální vody (může být i slazená)
- 2-3krát týdně si dopřejte cca 0,5l kvalitního ovocného džusu
- pro běžnou konzumaci využijte nejlépe čaj – černý, zelený (nesladit)

* filtrací se rozumí čištění vody z kohoutku přes džbánkové filtry s aktivním uhlím (v obchodech běžně dostupné)

úplně vypusťte nebo omezte na minimum tyto tekutiny:

kávu, slazené sycené nápoje typu fanta, sprite, cola, kofola, sirupy apod.;
výjimkou je originál Coca-cola – při žaludečních problémech (do 0,8l denně) (krátkodobě)

A pozor!!! - mléko není nápoj; organismus zpracovává mléko jako potravinu, takže například ranní kakao (byť byste ho vypili litr) nepřináší organismu žádné tekutiny

2.) JÍDELNÍČEK

- jezte střídavě a pravidelně (nejméně 5krát denně) a nepřejídejte se
- stravu volte bohatou na:

vitamíny: ovoce, zelenina – nejlépe v syrovém stavu

vlákniny: ovoce, zelenina, ovesné vločky, obiloviny

mléčné kultury: jogurty, jogurtová mléka (3 - 10% tuku)

„rychlé“ cukry: ovesné vločky, tmavé pečivo, cereálie všeho druhu,
omezeně čokoláda-při náročnějším tréninku

bílkoviny: maso, zelenina

nejvíce by se ve vašem jídelníčku měly objevovat tyto potraviny:

ovesné vločky, tmavé pečivo, zelenina, ovoce, rýže, těstoviny, luštěniny, brambory, drůbeží a rybí maso, mléčné výrobky (sýry, jogurty, jogurtové nápoje) – vše spíše s nižším obsahem tuku

v přijatelné míře dále např. ostatní druhy masa, vejčička, ostatní přílohy...

úplně vypusťte nebo maximálně omezte:

- tučná a sladká jídla: tučné části masa, bílé pečivo, majonézové saláty, uzeniny, margarín (nahradit raději malým množstvím čerstvého másla), sádlo, buchty, čokoláda, nugety, sladkosti, sladké žvýkačky...
- smažená a mastná jídla: vyloučit smažení na nekvalitních živočišných tucích, vyhýbat se přesmažovaným jídlům – fast food
- ostrá a jinak kořeněná jídla, pochutiny: brambůrky, tyčinky, křupky, keksy...
- rádoby zdravá jídla pro děti: dochucované lupínky všech tvarů a barev; jídla typu „zdravá mléčná tyčinka“ Kinder Pinguin; sladké mléčné nápoje
- polotovary: instantní potraviny (vyjma ovesných vloček), konzervy (vyjma ryb, a kompotů), předvařené potraviny (vyjma zaručeně garantovaných zdravých jídel)
- nápoje: mléčné tučné nápoje, sycené slazené nápoje (kofola, sprite, fanta, citrokola, aj.), přeslazené džusy, sirupy, alkohol, káva (dehydruje a mění tělesný tlak)

příklad jídelníčku:

ráno ihned po probuzení: 200 – 300 ml čisté vody nalačno; případně doplnit o rozpustné vitamíny, stopové prvky a minerály (vit. C, Kalcium, Magnesium)
6.00

snídaně: asi 20 minut po probuzení

6.20 1.) jogurt + ovesné (kukuřičné neslazené) vločky
2.) 1ks bagetka (tmavé pečivo) + dochutit (sýr, med, šunka, džem)
3.) lehce slazená rýžová kaše s ovocem (broskev, banán, kiwi, jablko ...)
+ čaj nebo džus (300ml)

svačina: 1.) cereální sušenka + ovoce (banán, pomeranč, kiwi, grep, jablko, hruška, mango...)
9.00 2.) ovesná tyčinka + zelenina (mrkev, kedluben, ředkvička, meloun, salát, rajče, paprika...)
3.) jogurt + malý celozrnný rohlík
+ 300 - 500ml čisté nebo minerální vody

oběd: 1.) (víkendy a svátky) vařte a jezte z doporučených potravin
12.00 2.) (všední dny) nemějte obavy ze školních či závodních jídelen, berte tuto alternativu za nejjednodušší, nejkonomičtější, časově nenáročnou a přiměřeně zdravou (snažte se ale vybírat z jídel, která nejvíce odpovídají vašim potřebám); vezte, že jídlo z vaší menzy je pro vás po všech stránkách výhodnější, než si někde narychlo shánět plněnou bagetu s kofolou, kterou zajíte výborným zákuskem a vydatnou nadílkou slaných chipsů
+ 300 - 500ml čisté vody

svačina: 1.) jogurtové mléko (0,2l) + cereální tyčinka;
15.00 2.) 1ks tmavý rohlík + ovoce
+ 300 - 500ml 100% džusu nebo čisté vody

1.večeře: nebojte se improvizovat; pokud nemáte předepsanu zvláštní dietu, najezte se střídavě toho, na
18.30 co máte chuť; volte spíše studenou kuchyni bohatou na zeleninu a ryby
+ 300 - 500ml jakékoli vhodné tekutiny

2.večeře: 1kus ovoce nebo zeleniny; hrst oříšků, sušeného ovoce nebo ochucených ovesných vloček
20.00 + tekutiny podle potřeby (300ml)

Celkový přísun tekutin podle tohoto programu činí 2,3 – 3,1 l denně.

Výživová doporučení příjmu tekutin říkají, že muži starší 19 let by měl vypít okolo 3,5 l tekutin denně, ženy pak okolo 3 l denně. Je však zapotřebí vzít v úvahu tělesnou konstituci a denní zátěž. Při náročném tréninku narůstá potřeba příjmu tekutin cca 500ml za hodinu.

3.) RADY A TIPY:

Co jídelníček šitý na míru?

Různé alternativy jídelníčku se váží na zdravotní stav. Nejčastěji se objevují problémy v těchto oblastech organismu: imunitní, trávicí a střevní, kožní, cévní, svalové, vylučovací... a zvláštní kapitolou je oblast psychická. Pokud si nejste úplně jistí svým zdravotním stavem, neodkládejte návštěvu lékaře, může vás z dlouhodobého hlediska ušetřit od kupících se fyzických a duševních problémů.

Máte pocit, že zdravá výživa zakazuje takové množství potravin, že není pomalu z čeho vařit?

Zbavte se stereotypů při nakupování a otevřete oči. Většina řetězců dnes nabízí širokou škálu potravin, které jsou zajímavé, chutné a v naprostém souladu se zdravou výživou, my je však často přehlízíme. Jsou to například:

- méně či více exotické druhy ovoce a zeleniny: mango, avokádo, papaya, chřest, brokolice ...
- široký výběr celozrnného pečiva a mouky
- široký výběr bioproduktů a zdravých pochutin: slunečnice, sója, jáhly, pohanka, otruby, proso, sezam, aj.
- sýry jako např.: cottage, tofu, čedar ...
- mořské produkty jako např.: ústřice, krevety, různé druhy mořských ryb
- aj.

Nezapomínáte na klasiku?

Zkuste odhadnout, kolik cibule a stroužků česneku za měsíc spořádáte. Je známo, že česnek je jedním z nejdokonalejších antioxydantů (přírodním čističem) lidského organismu. Samozřejmě jej nemusíte požívat syrový po hrstech. Česnek výrazně neztrácí své hodnoty při tepelném zpracování.

Víte, která potravina je doslova zázrakem pro vaše svaly?

Asi se budete divit, ale jsou to ovesné vločky.

Obsahují: komplexní sacharidy, vitamin B, železo, hořčík, fenolové kyseliny, vlákninu

Podporují: metabolismus, stabilitu glykémie, sexuální apetenci

Chrání před: aterosklerózou (řídnutím kostí), rakovinou tlustého střeva (která je mimochodem v ČR největší na celém světě), cukrovkou a obezitou

Mějte je vždy po ruce! ve formě klasické, instantní ochucené, nebo cereálních tyčinek. Každý nečekaný příval hladu právě ony zvládnou rychle a zdravě.

Co si takhle upéct domácí chléb?

Představte si, že to není vůbec nic těžkého. O to méně pro ty, kteří vlastní malou domácí pekárnu, ve které připravíte chléb dle vašich představ během 10 minut. Podle typu chleba trvá pečení 90 – 150 minut včetně hnětení těsta. Na přípravu použijete různé druhy celozrnné mouky dle vašeho uvážení (a dle receptu) a přidejte semínka slunečnice, seznamu nebo si jednoduše kupte instantní směs na celozrnný (slunečnicový, sezamový, vícezrnný ...) chléb.

Nejenže budete mít radost ze svého čerstvého, teplého domácího chleba, ale budete mít navíc i krásně provoněný byt.

Co s pocitem „mám na něco chuť“?

Pokud tento pocit nastane je nutné si v první řadě odpovědět na otázku, zda jsem od rána požil dostatečné množství tekutin. Pokud ne, je nutné ihned doplnit vhodnou tekutinou a počkat několik minut na odezvu.

Pokud dále přetrvává pocit potřeby „mlsat“, je potřeba se orientovat na tyto druhy potravin:

- cereální (ovesné) tyčinky nebo ovesné vločky s jogurtem (přiměřeně tučným)
- vlašské ořechy, para ořechy, mandle, arašídy, lískové ořechy, kešu oříšky
- další alternativou mohou být semena: slunečnice, lnu, seznamu (s jogurtem nebo ovocným protlakem)
- další alternativou může být sušené ovoce: meruňky, švestky, jablka, banán, ananas, datle, fíky...
- nic nezkazíte čerstvým ovocem
- a nejvhodnější na zahnání „mlsny“ jsou nasládlé druhy zeleniny: mrkev, kedluben, meloun, paprika ...

Jak často smažíte a jaký olej k přípravě pokrmů používáte?

Máte ve spíži panenský olivový olej? Ne? Tak si jej rychle běžte koupit!

Buďte ale opatrní, ne každý organismus si na olivový olej rychle zvyká. Začněte jej používat nejprve v přiměřeném množství do studených zeleninových salátů, posléze na širší využití. Když už to musí být, tak na smažení použijte kvalitní slunečnicový olej.

Co tablety na odbourání tuku?

Užívání doplňků výživy odbourávající tuky (L-karnitin; lecitin...) konzultujte s lékařem, dietologem, trenérem. Nejsou snad úplně od věci, ale každý se vás nejdříve zeptá: za 1.) kolikrát týdně a po jakou dobu provádíte aktivní pohyb; za 2.) kolikrát denně jíte a zda přemýšlíte o svém jídelníčku; za 3.) jak dlouho denně spíte; za 4.) jak dlouho dodržujete zdravý životní styl; a za 5.) zda se jinak cítíte zdravotně v pořádku.

Předpoklad je takový, že pokud na všechny tyto otázky odpovíte uspokojivě, žádné „odbourávače“ tuku snad ani potřebovat nebudete.

A co takhle pořádně se vyspat?

Podceňování délky spánku je jedním z největších prohřešků proti zdravému životnímu stylu. Dospělý člověk by si měl dopřát 7-8 hodin spánku denně. Děti a sportovci by měli spát ještě déle. Druhým problémem jsou chronické poruchy spánku. Ty se ale musí řešit s lékařem.

Co takhle dát si „energo-drink“?

energetické nápoje: sacharidové nebo sacharido-proteinové nápoje (gainery) jsou vhodné při pravidelné zátěži; je nutno konzultovat s lékařem (trenérem) a užívat přesně dle doporučení; jejich užívání přináší organismu vhodné rychlé zdroje energie po zátěži, potažmo mají pozitivní význam v rychlejší regeneraci organismu

nápoje typu red-bull: je dobré vědět, že tento typ nápojů svým složením podporuje především vytrvalost (ne sílu ani rychlost), a to pouze u sportovců, kteří mají natrénováno!!! Nástup účinku je cca 10 minut. Kofein však může způsobovat podrážděnost. Většina těchto nápojů má nevhodné až zdraví škodlivé složení. Navíc je tendence k návyku jejich užití.

Jak často hřešíte proti zdravé výživě?

Nezamrazilo vás v zádech? **Není právě vaše častá nedůslednost v životosprávě původcem všech problémů?**

Kde je vlastně chyba?

Pokud máte pocit, že jíte zdravě, ale váš organismus je přesto unavený a vykazuje stále velké množství nashromážděného tuku, zkuste si začít vést přesné záznamy o všem co sníte a vypijete. Možná sami zpětně zjistíte, že někde děláte chybu. Pokud sami chybu nezjistíte, konzultujte svůj jídelníček s odborníkem.

Odkazy na literaturu a zaručená videa:

Některé citace v tomto článku jsou použity ze zajímavé publikace z roku 2007 *Návod na přežití pro muže* od bývalého závodního plavce Slovenska MUDr. Igora Bukovského, PhD., který je členem Americké dietetické asociace a Britské společnosti pro výživu.

Výborné recepty respektující zdravou výživu najdete ve stále aktualizovaných publikacích nakladatelství Pavly Mončilové, které se specializují na pokrmy pro všechny věkové kategorie – od batolat po dospělé. Z mnoha např.: *Vaříme dětem chutně a zdravě* (ve které si přijdou na své i dospělí); dále Domácí pekárna; Nudle a špagety; Zeleninové saláty; Tofu; České kuchařky pro jednotlivé krevní skupiny; Kukuřice, rýže, jáhly, pohanka; aj.

původní článek z roku 2003; poslední aktualizace - únor 2008

Praktické rady pro mladé sportovce nabízí skvělým způsobem MUDr. Marie Skalská ve svých krátkých videích na you tube:

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1) Význam jídelníčku: | https://www.youtube.com/watch?v=Dnt-C1W2myc |
| 2) Sacharidy: | https://www.youtube.com/watch?v=SNFS3mTtlfY |
| 3) Glykemický index: | https://www.youtube.com/watch?v=IcV9hSiEYAw |
| 4) Zbytečný cukr v nápojích: | https://www.youtube.com/watch?v=oJcJgp5RQKk&t=8s |
| 5) Tuky: | https://www.youtube.com/watch?v=O4gFN1AN9Ww |
| 6) Nevhodné tuky: | https://www.youtube.com/watch?v=xTPxio-4mxM |
| 7) Omega 3: | https://www.youtube.com/watch?v=DFpfbZfhkTw |
| 8) Bílkoviny: | https://www.youtube.com/watch?v=uavJNra6g6k |
| 9) Pitný režim: | https://www.youtube.com/watch?v=mAnZpcVzmJQ&t=195s |
| 10) Minerály: | https://www.youtube.com/watch?v=51ChFKtisL8 |
| 11) Správně poskládaný jídelníček: | https://www.youtube.com/watch?v=tXWn6MrtFgo&t=302s |