

10 NEJVĚTŠÍCH MÝTŮ

O TLOUSTNUTÍ

Vitalia.cz

10 největších mýtů o tlouстnutí

Chceme mít pěknou postavu, nebo alespoň nemít špeky a panděra. Mnozí se proto trápí dietami a dodržují různá doporučení a pravidla. Někdy však v dobré víře můžeme na svém těle napáchat více škody než užitku. Proč tomu tak je a co děláme za chyby? Po čem vlastně tlouстneme? Jaké mýty o jídle nejčastěji kolují? Pavel Suchánek z Institutu dietologie a výživy v Praze říká: „*Narážíme stále na stejné věci.*“

Na co se lidé nejčastěji ptají a čemu se nejvíc diví?

10 největších mýtů o tlouстnutí:

Po 17. hodině se už nesmí jíst

Kofein a dehydratace

Po light potravinách zhubneme

Držení hladovek

Díky dietám budeme štíhlejší

Konzumací cukrů si zakládáme na cukrovku

Pohyb není potřeba

Snídani můžeme klidně vynechat

Tuky jsou nezdravé a tlouстne se po nich

Sladidla jsou škodlivá a podporují chuť k jídlu

Mýtus první: Večer se už nesmí jíst

Hodně lidí důvěřuje zásadě, že když nebudou večer jíst, zhruba po 17. hodině, zhubnou. „Věří tomu hlavně lidé nad padesát a výše,“ říká Pavel Suchánek. „Je to generace, která zažila časy, kdy se do práce běžně chodilo na šestou, sedmou, děti byly od půl sedmé ve školce, chodilo se dřív spát.“ Celý denní režim byl posunutý.

Pokud teď ale člověk chodí spát o půlnoci, šest hodin bez jídla od brzké večere stejně často nevydrží a v jedenáct si ještě něco dá. „Doba se změnila,“ komentuje dietolog, „a doporučení s ní.“

Důležité je, co kdy jíme

Jíst můžeme klidně i večer, ovšem s mírou. Neznamená to samozřejmě, že byste se měli na noc nacpat k prasknutí. Tělo už nepotřebuje tolik energie a její přebytek ukládá do tuků. Doporučuje se jíst nejpozději asi tak tři hodiny před spaním, ale čas není to hlavní: „Možná důležitější, než kdy jíte, je složení té stravy,“ upozorňuje Pavel Suchánek.

Studie nyní potvrdily, co byla zatím jen teoretická doporučení: „Nezáleží jenom na tom, kdy jíte, ale zásadně na tom co jíte ve vztahu k tomu času. Říkalo se, že ráno se mají jíst sacharidy, odpoledne bílkoviny, večer bílkoviny případně s vlákninou, ale nikdo to nevyzkoušel na větším souboru. V minulém roce se jednoznačně potvrdilo, a zaznělo to i na světovém kongresu výživy, že pokud chceme udržet tělesnou hmotnost, tělesné složení a vysoký bazální metabolismus, tak

jsou zcela zásadní bílkoviny,“ říká Pavel Suchánek. Bílkoviny doporučuje zejména v odpoledních a večerních hodinách, protože se navazují na růstový hormon, který obnovuje svalovou tkáň a udržuje vysoký bazální metabolismus.

Největší chyba? Ovoce na noc

„Já ještě dneska neměl ovoce!“ Největší chyba, kterou lidé usilující o redukci váhy podle zkušeností dietologa dělají. V rámci svého „zdravého života“ se naučí poučku, že mají sníst tři porce zeleniny a dvě porce ovoce denně. To je pravda. Jenže si na ni vzpomenou v osm hodin večer. Uvědomí si, že ještě ten den žádné ovoce neměli a chtějí to dohnat.

„V tu chvíli si jako poslední jídlo zvolí ovoce, které je bohaté na fruktózu a případně na další ovocné cukry, čímž se naopak bohužel růstový hormon a další hormony, které obnovují bazální metabolismus a obnovují svalovou tkáň, zastaví. Navíc to vede k tomu, že když to dělají hodně často, dopracují se k vyšší hladině triglyceridů, protože fruktóza a zejména pokud je konzumována odpoledne a večer ve větším množství, zvyšuje hodnotu triglyceridů, což vede následně ke zvýšené hladině cholesterolu apod.,“ vyjmenovává Pavel Suchánek.

To, že si v deset večer vzpomenu, že jsem dnes ještě neměl ovoce, dám si dvě jablka nebo pomeranč, ovocný salát... to je velmi špatné řešení.

Rozmístění potravin během dne má tedy své zákonitosti, a když se poruší, může to mít vliv na další rizika a onemocnění.

„Slyšíme od lidí nebo vidíme ze záznamů jejich jídelníčku, že

ty porce ovoce a zeleniny celkově za den sní, ale bohužel je mají špatně rozmístěné během dne. “ Přesunem například sacharidů a škrobů do večerních hodin si pak zadělávají na vysokou hladinu cholesterolu a další komplikace, které z toho plynou.

Nehladovějte. Ani na noc

„Splnit frekvenci jídel je první věc, zastoupení jednotlivých potravin druhá, ale zcela zásadní se teď ukazuje rozmístění během dne v rámci přizpůsobení se metabolismu,“ shrnuje dietolog.

Večerní jídla by tedy měla být lehká a složená spíše z bílkovin, než z cukrů a tuků. Úplné vynechání večere naopak způsobuje zpomalení metabolismu a únavu. A jak již zaznělo – předsevzetí je sice pěkná věc, ale hlad v jedenáct večer stejně často končí hlavou v lednici.