

10 NEJVĚTŠÍCH MÝTŮ

O TLOUSTNUTÍ

Vitalia.cz

10 největších mýtů o tloušťnutí

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 tloustneme? 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 tloušťnutí:

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 tloustne 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.