

Co bychom měli snídat?



Jak s tím bojovat?

Teorii, že **snídaně je nejdůležitějším jídlem dne**, zvládá snad každý. Málokdo ji však dodržuje.

Po dlouhém a kvalitním spánku je třeba tělo nastartovat, dodat mu chybějící energii, ze které můžeme čerpat po celý den. První jídlo dne bychom měli stihnout do hodiny od probuzení a jeho energetická hodnota by měla zahrnout čtvrtinu denního příjmu potravin! Pokud po ránu nedopřejeme organismu palivo, na které by mohlo tělo fungovat, přejde do úsporného režimu a zpomaluje metabolismus.

Tlustí hubeným nevěří

I tak by se dalo upravit známé pořekadlo v souvislosti s nutností správně volené snídaně, mluvíme-li o zdravé životosprávě. **Většina české populace za snídani považuje kávu či černý čaj doplněný o sladký koláč či buchtu, chleba namazaný máslem, marmeládou nebo pečivo s taveným sýrem a uzeninou.** V krajním případě se v rámci úspory času snídaně na pořad dne vůbec nedostane.

Přemíra jednoduchých sacharidů = NE!

Snídaně obsahující přemíru jednoduchých sacharidů (sladké rafinované cereálie, bílé pečivo, toasty, marmeláda) způsobuje okamžitý vzestup hladiny cukru v krvi. Přebytek cukru, který není spotřebován na energii, je přeměněn a uložen jako tuk. Výsledkem je opětovné snížení hladiny cukru v krvi,

často pod úroveň, se kterou jsme se probudili. Roztáčí se tedy cyklus, kdy je organismus „uspokojen“ cukrem a kdy naopak bojuje s jeho nedostatkem. Tehdy je člověk ospalý, emočně labilní a pociťuje až vlčí hlad.

Tzv. tradiční kontinentální snídaně složená z vajíček na sto způsobů, ohřáté uzeniny a pečiva obsahuje příliš tuků, které pro trávení spotřebují velké množství kyslíku, čímž se odkrví svaly i mozek. Jejich trávení vás ochudí o veškerou energii, proto se budete cítit unavení. O množství uhlohydrátů, soli a přidaných látek ani nemluvě!

Co vás tedy spolehlivě nastartuje?

Vydatná, avšak lehká snídaně! **Správná snídaně by měla obsahovat jak stravitelné bílkoviny, tak zdravý tuk, tzv. pomalé sacharidy a vlákninu.** Zapomínat ovšem nesmíme ani na dostatečný příjem tekutin, nejlépe v podobě zelených či bylinkových čajů, vody s citronem, ředěných ovocných šťáv nebo nízkotučného mléka. Mějte na paměti, že káva a černý čaj vaše tělo odvodňují, což po ránu organismus nemůže potřebovat.

U **mléčných výrobků**, jako je jogurt, tvaroh, mléko či sýr, **je lepší sáhnout po výrobcích s nižším obsahem tuku.** Přednost by mělo dostat **pečivo celozrnné** před světlým. Ani na snídani by neměl chybět **kousek ovoce či zeleniny.** Vlákninu lze doplnit díky celozrnnému pečivu, vhodně zvoleným cereáliím a nejrůznějším oříškům, semínkům či sušenému ovoci.

Oblíbená rychlá snídaně ve formě cereálií zalitých mlékem nemusí být nutně špatná. Namísto kupovaných zapékaných směsí, které jsou zbytečnou kalorickou bombou obsahující přešršel rychlých cukrů, si **připravte vlastní směs z neslazených ovesných vloček, ořechů a semínek, do které přidáte čerstvé ovoce, případně dosladíte stévií, nehlídáte-li si linii, pak medem či javorovým sirupem**

Pro milovníky sladké snídaně je **vhodnou variantou kaše - např. ovesná, jáhlová či pohanková doplněná opět o ořechy a čerstvé ovoce.** Ovšem připravit se dají i jiné zdravé laskominy - **palačinky z čerstvého ovoce i celozrnné koláče.**

Máte-li raději slanou snídaňovou klasiku, připravte si **plátek chleba s tvarohovou pomazánkou (žervé, cottage, tenkou vrstvou másla), kvalitní drůbeží šunkou, plátkem nízkotučného sýru, rajčetem, okurkou i paprikou.**

Alternativu představují nejrůznější **domácí pomazánky** ať už **rybičkové, na bázi tvarohu, luštěnin či zeleniny.** Ani **vajíčka by neměla z vašeho snídaňového menu vypadnout.** Snadno stravitelná jsou především ve formě vajec nahniličko, výčitky nemusíte mít ani po bílkové omeletě.