

Fámy a pravdy o jídle



Fáma č. 1: Ke snídani jen ovoce

Někteří odborníci tvrdí, že nejlepší pro nastartování našeho organismu hned po ránu je snídat pouze a jen ovoce. Tato tvrzení nejsou ale nijak vědecky podložena. Ovoce je bezpochyby bohatým zdrojem vlákniny a vitamínů. I přesto se doporučuje si **ke snídani dopřát bohatou dávku sacharidů v podobě obilnin, zejména celozrnných**. Tato kombinace nám dodá energii a zasytí žaludek, tvrdí odborníci.

Fáma č. 2: Příjem tekutin při jídle zpomaluje zažívání

V souvislosti s pitím při jídle existuje pověra, která uvádí, že tekutina naředí žaludeční šťávy a tím se zpomalí zažívání a to prý povede ke zvýšení tělesného tuku. Toto tvrzení je naprostá hloupost. Naopak se hovoří o tom, že **pití během jídla trávení pomáhá**.

Fáma č. 3: Jez jídla, po kterých se hubne

Existuje řada fám ohledně jídel, po kterých se zaručeně hubne. Pokud je to pravda, proč tedy existuje tolik obézních lidí? Někteří odborníci tvrdí, že např. grepy, ananas nebo mořské řasy dokáží spalovat tělesný tuk. Žádné vědecké výzkumy, toto tvrzení ale nepotvrdily.

Jediné co se zatím prokázalo, je, že **jídelníček založený na zvýšeném příjmu vlákniny si pomáhá udržet pocit plnosti s minimálním příjmem kalorií**

. Ale nedá se říct, že díky vláknině zhubneme, jen se díky pocitu nasycenosti nebudeme zbytečně přejídat. Dobrým zdrojem vlákniny je: ovoce, zelenina, obilniny a luštěniny.

Fáma č. 4: Čokoláda není zdravá

Ti z vás, kteří máte rádi čokoládu nezoufejte. **Když si pochutnáte na kousku kvalitní čokolády s obsahem kakaového oleje, rostlinného tuku a množstvím cukru mezi 30 až 40 g, nikterak svému zdraví neublížíte** a ani nepřiberete. Jinak je to u levné čokolády, která ani čokoládou není. Tyto „padělky“ čokolády jsou pro vaši linii a zdraví větší hrozbou. Obsahují totiž velké množství tuku a cukrů oproti kvalitní čokoládě.

Fáma č. 5: Vejce zvyšují cholesterol

Konzumace jednoho vejce denně zdravému člověku uškodit nemůže, ba naopak je zdravá. Cholesterol si zvýšit můžete, ale jen předpokladu, že byste zkonsumovali větší množství vajec, než se doporučuje. Více jak sedm vajec týdně se nedoporučuje.

Naše rada na závěr

Ve stravování platí heslo: **Jez vše, co chceš, ale v rozumné míře.**