

## Zdravá snídane – udělejte pro sebe více



To, jak se během dne cítíme, není pouze důsledkem našeho emočního nastavení. Naši náladu totiž ovlivňuje i strava, kterou během dne konzumujeme. I když se to na první pohled nezdá, snídane patří mezi nejdůležitější jídla, která sníme za den. Nastartuje náš organismus do nového dne a ovlivňuje náš kalorický příjem více, než si možná myslíte.

### **Proč je snídane tak důležitá?**

Mám pro vás hned několik důvodů, proč si snídani opravdu vychutnat:

- Pokud organismus začnete zásobit hned po ránu, sníží se váš kalorický příjem během dne. Nebudete totiž mít potřebu jíst více, než tělo potřebuje a také budete mít výrazně menší hlad.

Vysvětlení tohoto faktu spočívá v tom, že pokud snídani vynecháte, tělo začne přepínat na tzv. úsporný režim. Šetří takto energií v případě, že byste tělo trápili hladu dlouhodobě. V okamžiku, kdy se během dne najíte, organismus začne kalorie ukládat, protože, co kdybyste ho nechali zase o hladu? Tímto můžete začít i nekontrolovatelně nabírat, protože si tělo jednoduše schovává energii na horší časy.

- Zdravá snídane vás zásobuje tolik potřebnou energií během dne. Začátek dne pro vás nebude taková pohroma, pokud si uděláte ráno krásnější. Jestli můžete, vstaňte o něco dříve a připravte si chutnou snídani s dobrou čerstvou kávou nebo čajem. Udělejte si například po ránu rituál, který vám zlepší náladu. Zacvičte si jógu, dejte si osvěžující sprchu, zdravě se nasnídejte a začněte den s úsměvem na rtech. Pro ty, co mají času méně a už takto mají nedostatek spánku a spěchají do

práce – vezměte si do ruky po cestě do práce alespoň banán nebo jogurtové mléko s nižším obsahem cukru. Tělo se vám odvděčí.

V případě, že žaludek začne po ránu pracovat na prázdko – je to, jako byste do auta zapomněli nalít olej – časem se auto opotřebuje a začnou se projevovat první závady nebo motor zničíte úplně. Stejně tak si můžete představit lidský organismus, který nedostává pravidelnou dávku živin a energie.

### **Pozor na karbohydráty**

I když reklama zapracovala na zvýšení prodeje sladkých cereálií a bebe sušenek – nejedná se o zcela ideální složení snídaně. Pokud nemáte problém s nadváhou, nemusíte se v jídle tolik omezovat a snídani si můžete volit podle chuti – měla by ale i tak mít zdravý základ. Ti, co mají s váhou a celkovou životosprávou problémy, měli by si dát pozor na hladinu cukru v krvi. Právě výše zmíněné potraviny mohou být příčinou, proč se lidem nedaří zhubnout, i když pravidelně snídají.

Je to způsobeno tím, že rafinovaný cukr, který se objevuje převážně v podobě různých cereálií, sladkých jogurtových nápojů, bílého pečiva atd., se díky nespotřebované energii během dne přeměňuje a uskládá v organismu jako tuk. Je to právě díky tomu, že klesá hladina cukru v krvi a tělo si žádá další cukr. Následkem toho lidé jdou a sáhnou po sladké tyčince nebo neodolají tabulce čokolády. Tělo si to zkrátka žádá a mozek se v tu chvíli stane nepřítelem, který se vás snaží ke sladkosti přinutit. Tento nezdravý cyklus má opakování až 3x za den a bývá příčinou nadváhy a dalších zdravotních obtíží. Vybírejte si tedy potraviny s nižším glykemickým indexem a hlavně se vyvarujte potravin, které mají převážně jednoduchý cukr. Volte raději potraviny, které mají cukry složité – takzvané polysacharidy.

### **Jak by měla zdravá snídaně vypadat?**

Zdravá snídaně zásobuje tělo dostatkem živin a energie, aniž by způsobovala zvýšení hladiny cukru. Tímto předcházíte pěstování závislosti na sladkých potravinách, protože organismus tolik cukru nepotřebuje. Postupně se začne vytrácet chuť na sladké, tělo začne pracovat tak, jak má a tuky si bude brát pouze z vlastních zásob.

### **Příklady zdravé snídaně:**

Důležité je hlídat si u zvolených potravin i tzv. [glykemický index](#), který je důležitý z hlediska vstřebávání glukózy do krve a ovlivňuje i trávení potravy. Čím nižší je GI, tím déle se budete cítit sytí.

### **Náš tip:**

- Vločky s bílým jogurtem, nakrájený banán, skořice, oříšky a brusinky (na ně si však dávejte pozor právě kvůli glykemickému indexu)
- Celozrnný chléb, sýr cottage, rajčata

- 2 plátky tmavého toustu namazané margarínem, plátek tvrdého 30% eidamu, rajče, okurka a hlávkový salát, neslazený zelený čaj
- 2 dalaťky namazané lučinou, okurka, rajče, mrkvová šťáva ředěná vodou 1:1
- Vajíčko na hniličku smíchané s cottage sýrem a pažitkou, červená paprika, celozrnný rohlík (pokud máte problémy s cholesterolem, raději vynechejte žloutek)
- Ovocný salát (jablko, pomeranč, ananas) s bílým jogurtem, dle chuti možno posypat vlašskými ořechy
- Vaječná omeleta z bílků s kokosem a ořechy

### Rada na závěr

Pokud nesnídáte, tak se pokuste začít tak, že dáte do těla pro začátek i menší množství potravy. Vyděte takto alespoň 21 dní – mozek si po této době vytvoří návyk a nebudete po této době již nad snídání ani přemýšlet. Začnete totiž snídat automaticky.

### Přečtěte si také:

[„Snídání – nejnovější recepty“](#)

### Objednejte si:

e-knihu [„Nejlepší dietní jídelníčky“](#)

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>© Napsala Nikola Šmorancová<br/>Kouč v oblasti osobního rozvoje<br/>(práce, peníze, vztahy, zdraví)</p> <p>Email: <a href="mailto:smorancova@mujkouc.cz">smorancova@mujkouc.cz</a></p> <p><a href="http://www.mujuvztah.cz">www.mujuvztah.cz</a> <a href="http://www.mamdepku.cz">www.mamdepku.cz</a> <a href="http://www.mujkouc.cz">www.mujkouc.cz</a> <a href="http://www.mezdravi.cz">www.mezdravi.cz</a></p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|