

ZNOJEMSKÝ

13/2016

Úterý 29. března

15 Kč

týden

www.znoj-tyden.cz



RADY - PORADY

Jak zdravě hubnout



ZNOJMO (Renata Balíková). Jaro je tu, a tak mnoho lidí řeší, jak se zbavit nadbytečných zásob tuku, které nahromadili během zimního období. Jednou z hlavních priorit je v tomto boji s nadbytečnými kilogramy nutná změna jídelníčku a stravovacích návyků. Připravili jsme pro Vás návod, jak zdravě hubnout a následně si udržet optimální váhu.

Zde je tedy několik základních pravidel: jíst pravidelně 5-6x denně menší porce, šetřit cukrem a sladkostmi, do jídelníčku za-

řadit potraviny bohaté na složené sacharidy a vlákninu (rýže, celozrnné pečivo, kuskus, bulgur, quinoa, čočka, hrách, fazole), každý den jíst dostatek zeleniny a vybrané druhy ovoce, upřednostňovat však zeleninu, šetřit solí (nahradit sůl kořením a bylinkami), alkohol jen střídme či vůbec, dodržovat pravidelný a dostatečný pitný režim, dostatek pohybu a fyzické aktivity (chůze, cvičení, práce na zahrádce apod.)

SPRÁVNÉ POTRAVINY

Tvrdý sýr by měl obsahovat max. 30 % tuku v sušině, jogurtový nápoj by měl obsahovat 50 % jogurtu, jogurty a tvarohy by měly obsahovat 0,5-3 % tuku, máslo je živočišného původu a obsahuje 82% tuku, šunka by měla obsahovat minimálně 85 % masa a maximálně 7g tuku na 100g šunky, kvalitní ryba by měla být zmrazená šokem při -36° C, přímo na lodi, chlazená ryba je pokrytá tenkou vrstvou vody („glazura“), tato vrstva by měla tvořit max. 5 % hmotnosti ryby, celozrnné pečivo obsahuje až 3x více vlákniny než pečivo bílé, celozrnná mouka dodá tělu o 80 % více vitamínů a minerálů než mouka bílá

ZDRAVÍ POMOCNÍCI V KUCHYNI

Červená řepa, jahody, maliny, hlíva ústříčná – proti rakovině, česnek, červený rybíz, cibule – snižují hladinu cholesterolu v krvi a krevní tlak, zelený čaj – antioxidant, omlazuje, zázvor, jáhly, chilli papričky – podporují činnost slinivky, prohřívají. Používejte všechny druhy potravin. Vyvarujte se však tučného masa, smažení a pečení. Tuky ve velkém množství způsobují závažná onemocnění.

OTESTUJTE SVOJE ZDRAVÍ

Jím denně dvě porce zeleniny (200-400g), jím denně jednu porci ovoce (100-200g), omezují evidentně nezdravé potraviny (fast food, uzeniny, sladkosti, velké množství živočišných tuků) nepiji (často) více než 2 dcl vína, 4 cl destilátu, 1 malé pivo denně, nejsem obézní, nekouřím, jím min. 3x denně plnohodnotné jídlo, nezapomínám na pitný režim, věnuji se aktivnímu pohybu – alespoň 3x týdně min. 30 minut, necítím se často unaven, vyčerpán, dostatečně spím, chodím na preventivní prohlídky k zubaři, praktickému lékaři, gynekologovi apod., zajímám se o svůj zdravotní stav (hlídám si očkování, znám svůj tlak, hladinu cholesterolu).

10x ANO – výborně

9x a méně – je třeba něco udělat se svým zdravím.