

Nejčastější dietní chyby. Vyvarujte se jich!

Seriál Deníku

Východní Čechy – V našem seriálu o hubnutí a zdravém životním stylu jsme se už zabývali mnohými tématy a radami jak zhubnout, jaké potraviny upřednostňovat a kterým se vyhýbat. Dalo by se říci, že hubnutí není žádná věda. Přesto mnoho lidí ve snaze zbavit se nadbytečných kilogramů dělá velké dietní chyby, které mohou vést k dalšímu přibírání.

Pojďme si stručně shrnout ty nejčastější chyby, kterých se hubnoucí lidé dopouštějí. Pokud zjistíte, že děláte některou z následujících chyb, stačí se jí poté vyvarovat. Ve spojení se základními pravidly hubnutí by pak měla jít kila dolů skoro sama. Čím méně jím, tím více hubnu. Tímto heslem se řídí mnoho lidí. Hubnutí takto bohužel (nebo bohudík) ne-

funguje. Tělo potřebuje určitou denní dávku energie, aby mohlo fungovat. Pokud tuto dávku nedostane, začne s energií šetřit a může se dostat do tzv. úsporného režimu. Ten poté brání vyhladovění organismu a také hubnutí.

Ovoce je dietní. V domnění, že ovoce je dietní, jsou někteří schopni ho jíst od rána do večera. Ovoce však obsahuje spoustu jednoduchých sacharidů, které nejsou v rámci redukční kúry ideální. Doporučuji se maximálně dvě porce za den. Vhodnými druhy jsou například citrusy, jablka či hrušky. Méně vhodné jsou pak třeba banány nebo hroznové víno, které má vysoký glykemický index.

Po 17. hodině už nesmím jíst. Tuto radu jsme mohli



často vídat i v časopisech a na internetu v různých poradnách. Je to však naprostý nesmysl. Jediné pravidlo, které by se mělo dodržovat,

je to, že poslední porce jídla by se měla sníst zhruba dvě hodiny před spaním. **Nízkoenergetické výrobky jsou dietní.** Tuk v potravinách je

to, co jim dodává chuť. Když výrobce odstraní tuk, zmizí i chuť. Tu poté musí uměle dodávat za použití cukrů, zahušťovadel a jiných chemických látek. Tyto přísady jsou pro organismus kolikrát mnohem horší než samotný tuk. Proto nemá smysl kupovat výhradně produkty s označením light.

Když cvičím, můžu jíst všechno. Odpolední zákusek ke kávě si mnozí dávají bez špatného svědomí. Říkají si: „Vždyť to večer vyběhám.“ Problém je v tom, že sportem se nikdy nespálí tolik kalorií, abychom si mohli beztržně dopřávat zákusky, pizzu, zmrzlinu a jiné kalorické dobroty. Sport je ideálním doplňkem zdravé a vyvážené stravy při hubnutí. Jenom samotným cvičením se dá však zhubnout jen velmi obtížně. **10 kilo za měsíc je akorát.** Je důležité nemít při hub-

nutí nereálná očekávání. Reklamy kolikrát slibují nesmysly, kterých se lidé hned chytanou. Pro optimální a zdravé hubnutí je ideální úbytek zhruba jeden kilogram týdně, což jsou čtyři kila za měsíc. Tělo si postupně na novou váhu zvyká a není to pro něj takový šok. Tím pádem je menší pravděpodobnost, že se dostaví nepřítel všech diet – jojo efekt.

O těchto a dalších dietních chybách se učí také žáci střední školy Euroinstitut v rámci výuky o zdravém životním stylu. A co vy? Děláte dietní chyby, nebo hubnete správně? (zr)

deník
moje noviny