

PRŮVODCE ZDRAVÝM STRAVOVÁNÍM



Mirka Philippi

www.eatwithlove.cz

OBSAH



Úvodem...

- vzkaz od autorky
- jak mít z jídla radost

Zdravé stravování jako životní styl

- Pravidlo 80:20
- Co jsou kalorie a kalorický deficit
- Denní režim
- Pitný režim
- Bylinky a koření
- Slazení jídel
- Oleje a tuky v kuchyni
- Alkohol
- Káva
- Spánek
- Stres
- Sportovní aktivita

S jakými potravinami pracujeme

- Obiloviny
- Luštěniny
- Zelenina
- Ovoce
- Houby
- Ořechy a semínka
- Mléčné výrobky
- Maso a ryby
- Vejce
- Pečivo





VZKAZ OD AUTORKY

Základním principem zdravého stravování je pokusit se jíst to nejlepší, co máte k dispozici, tedy neupravené, čerstvé, nezpracované potraviny. Potraviny, které se vyskytují v přírodě a neprocházejí žádným rozsáhlým průmyslovým zpracováním.

Vím, že jídlo může být pro mnoho lidí obtížným tématem, komplikovaným, vysilujícím.

Mým cílem je ukázat vám, jak si najít radost v tom, jídlo nejen konzumovat, ale také si ho dobře připravit. Základem je jednoduchost, pestrost, odhodlání a chuť stát se šéfkuchařem své vlastní kuchyně. 😊



MIRKA PHILIPPI

www.eatwithlove.cz

JAK MÍT Z JÍDLA RADOST?

Zdravá strava není dieta:

Je to především životní styl. Nehladověte, neodbývejte se. Nejezte jen mdlé saláty. Ale objevovat plnými doušky, co všechno pestrá a zdravá strava dokáže nabídnout a na vás je si to maximálně užívat.

Jezte vědomě:

Udělejte si na jídlo čas, vnímejte, co jíte a vychutnávejte si každé sousto, které jste si ukuchtili. Vnímejte všechny vůně i chutě. Užívejte si ho. Udělejte si z jídla radost. A nehltejte. Mozku trvá přibližně 20 min, než si uvědomí, že už jste sytí.

Barevná pestrost nade vše:

Jezte také očima. Vyzdobte si svůj talíř nebo krabičku všemi možnými barvami, tak, že mu nedokážete odolat. Bonusem barviček jsou vitamíny a minerály pro vaše tělo.

Neciťte se provinile:

Pokud vaše mysl celý den sklouzává k čokoládovému dortu, který se náhodou objevil ve vaší lednici, tak si ho prostě kousek dejte. Rozumně, nepřejezte se ho a rozhodně neomezujte přísun potravy následující den. Spíše si třeba jděte na půl hodinky zaběhat. Dort si nevyčítejte. Však nikdo není dokonalý 😊

Plánujte si čas:

Věnujte začátkem týdne trochu času na naplánování si svého stravovacího týdne. Tedy kdy, co a jak budete připravovat. Kdy nakoupíte, kdy např. namočíte luštěniny na následující den, na kolik dnů si navaříte dopředu. Dejte jídlu prioritu, dáváte tím prioritu sobě a svému zdraví.



DENNÍ REŽIM ANEB KDY A JAK ČASTO JÍST

Načasování jednotlivých jídel je individuální záležitost. Každému z nás vyhovuje něco jiného. Existuje mýtus, že bychom měli jíst 5x denně, že bychom měli snídat, že po 15:00 bychom už neměli jíst nic sladkého, protože se nám to uloží do tuků, že po 19:00 už nejíst vůbec a kdoví co všechno...

Každý z nás žije jiný způsob života, v jiný čas vstáváme, sportujeme, chodíme spát... Nedá se tedy dogmaticky říct, co je správné a co není. Lze samozřejmě ale doporučit.

Jíst bychom měli krátce před tím, než cítíme hlad. Snídat je dobré proto, že po dlouhé noci naše tělo potřebuje dodat energii na aktivity, které nás čekají. Náš mozek potřebuje palivo a když jdeme do práce či do školy přemýšlet bez paliva, můžeme být unavení, nesoustředění, prostě lidově řečeno nám to "nebude myslet." Hrozí i to, že když se najíme až po několika hodinách od probuzení, může být tělo vyhladovělé, mozek volá po rychlé energii a vy sníte, na co přijdete, velké množství a většinou rychlé nezdravé cukry a tuky. Výživnou snídani se tomuto dá předcházet.

Pravidelná strava své benefity rozhodně má. Pokud si rozložíte denní příjem jídla rovnoměrně do celého dne, vyhnete se prudkému kolísání krevního cukru, usnadníte svému tělu trávení, a tedy nebudete se cítit po jídle unavení. Naše tělo potřebuje ke stravení potravy energii, čím více jídla (a čím těžší jídlo) musí naše trávicí soustava zpracovat, tím víc energie na to potřebuje a tím unaveněji se budeme cítit.

EAT-PLAN je přednastavený na 5 jídel denně. Můžete si ale zvolit méně chodů a o tuto energii se vám zbylé chody navýší.



PITNÝ REŽIM

Proč, kdy a kolik?

Ideálním zdrojem tekutiny pro zajištění dlouhodobého pitného režimu je čistá voda, bylinné čaje, případně ředěné zeleninové šťávy.

Čistou vodu si můžete zpestřit okurkou, bazalkou, mátou, rozmarýnem, citrusem, jahodami, zázvorem apod.. Dodají vodě vitamíny a antioxidanty, ale také příjemnou svěží chuť.

PROČ PÍT:

Naše tělo je z velké části tvořeno vodou. V těle zdravého člověka je obsah vody okolo 50-60% tělesné hmotnosti. Voda slouží jako prostředí pro chemické reakce probíhající v těle. Probíhá v něm přes 100.000 biochemických reakcí, díky kterým dýcháme, trávíme jídlo, buší nám srdce, myslíme, hýbeme se atd.. Voda usnadňuje trávení, napomáhá vstřebávání živin, vylučování. Je nutná pro naši termoregulaci a spoustu dalšího..

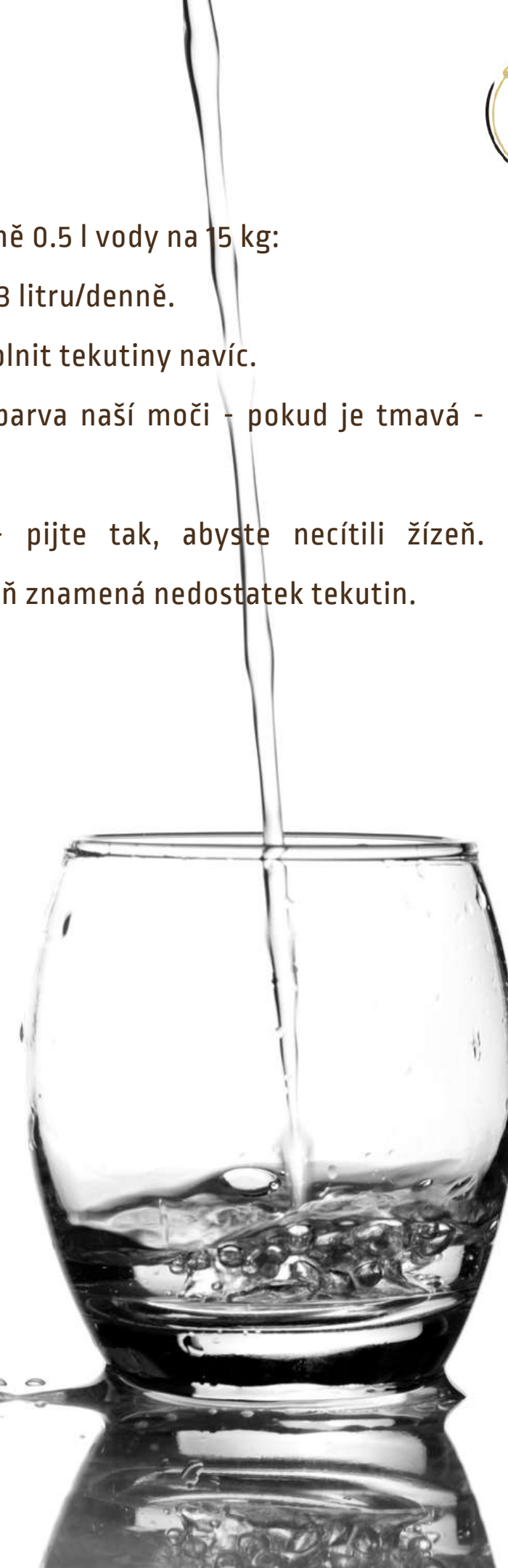
Proto je důležité vodu neustále doplňovat, abychom si zajistili, že nám v těle bude vše správně fungovat :-]

KOLIK VODY PÍT:

- Obecné doporučení je vypít minimálně 0.5 l vody na 15 kg: tedy 70kg člověk: $70 : 15 = 4,7 \times 0,5 = 2,3$ litru/denně.
- Při ztrátě vody pocením je nutné doplnit tekutiny navíc.
- Výborným ukazatelem může být i barva naší moči - pokud je tmavá - může se jednat o dehydrataci.
- Jednoduché pravidlo však říká - pijte tak, abyste necítili žízeň. Předcházejte pocitu žízně. Jelikož žízeň znamená nedostatek tekutin.

KDY PÍT:

- Rozhodně ráno po probuzení. Tělo je po dlouhém spánku dehydrované a určitě ho neodbyvejte hrnkem kávy či černého čaje. Vypijte nalačno sklenici čisté vody, nebo si do ní dejte citron.
- Pijte spíše mezi jídly, méně vhodné je pít spolu s jídlem příliš mnoho vody. Může se tak narušit trávení vzhledem k naředění trávicích a zažívacích enzymů.
- Napijte se i před spaním, ale ne moc, ať nemusíte běhat v noci na záchod. :-]



OLEJE A TUKY V KUCHYNI

Restujte na nepřipalující se pánvi, ať nemusíte používat příliš oleje. Olej jako tuk má dvojnásobné množství kalorií (než bílkoviny a sacharidy) a v kuchyni se používá tolik, že si mnohdy neuvědomujeme, kolik kalorií z olejů přijmeme jen tepelnou úpravou pokrmů. Kupte si olej v rozprašovači nebo roztírejte např. na pečenou zeleninu či maso olej mašlovačkou.

Přesné gramáže však najdete ve svém EAT-PLAN. Nejlepší tepelná úprava je dušení, vaření, pečení, restování.

Teplá kuchyně:

Na teplou kuchyni je ideální používat oleje - rafinovaný řepkový a rafinovaný olivový (tj. oleje pro tepelné zpracování), případně přepuštěné máslo ghí. Nerestovat na klasickém másle, jelikož má nízký kouřový bod, což znamená, že při jeho přepálení dochází k uvolňování zdraví škodlivých látek.

Studená kuchyně:

Do studené kuchyně můžeme volit oleje, jako jsou extra panenský olivový olej, lněný olej, konopný olej apod.. Avokádo je též bohatým zdrojem zdraví prospěšného tuku. Vyvarovat se margarínům.

U VŠECH OLEJŮ JE TESTOVÁNA JEJICH TEPELNÁ STÁLOST. KAŽDÝ Z OLEJŮ MA TZV. BOD ZAKOUŘENÍ, NEBOLI URČENÍ, PŘI JAKÉ TEPLOTĚ SE PŘEPALUJE. PROTO JSOU NĚKTERÉ VHODNĚJŠÍ DO STUDENÉ KUCHYŇE A NĚKTERÉ NAOPAK PRO TEPELNOU ÚPRUVU.



ALKOHOL

Do zdravého životního stylu a hlavně do redukce prostě nepatří.

Doporučuji tedy zcela vyřadit ze stravovacího plánu.

Je v něm obrovské množství tzv. prázdných kalorií = 7 kCal /29 kJ na 1 g/ml
alkoholu bez žádné výživové hodnoty!

Navíc alkohol povzbuzuje chuť k jídlu a mění náš tradiční trávicí proces.

Nemohu tedy zaručit, že vám redukční jídelníček bude fungovat a vy tak
budete dosahovat svých cílů.

Množství alkoholu	Počet kilojoulů	Odpovídá konzumaci
0.5 l piva 10°	750 kJ	100 g hovězí svíčkové
0.5 l piva 12°	920 kJ	200 g hovězí svíčkové za syrova
2 dcl suchého bílého vína	530 - 600 kJ	2 polévkové lžičce burákového másla
2 dcl červeného vína	540 - 640 kJ	2 vejce na tvrdo
2 dcl šumivého vína (prosecco, sekt)	620 - 900 kJ	Punčový řez (do 60g)
2 dcl Martini, Cinzana	1.000 - 1.200 kJ	120 g smažených hranolek
5 cl whiskey, vodky, rum	500 - 600 kJ	1 bílý tukový rohlík
5 cl absint	900 kJ	40g mléčné Milka čokolády



DRUHY
POTRAVIN

S jakými potravinami v EAT-PLAN pracujeme?

