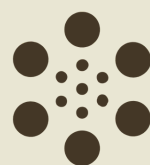




OBĚD V PRACOVNÍM TÝDNU

Mgr. Martina Váňová



NA-JEZ-SE

www.najezse.com

Tento ebook včetně jeho obsahu, podléhá právní ochraně dle autorského práva. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno. Oprávnění k výkonu práva autorské dílo užít může být čtenáři poskytnuto jen na základě licenční smlouvy. Čtenář tohoto ebooku odpovídá autorce za újmu, kterou porušením práv na ochranu autorského díla způsobí.

Vítám Vás při čtení mého nového ebooku. Jmenuji se Martina Váňová a jsem nutriční terapeutka působící v brněnské nutriční poradně na-jez-se. Mám vystudovaný obor nutriční specialista na LF MU a pětiletou praxi v oboru.

Ráda bych se formou tohoto ebooku s Vámi podělila o jedno z nejožehavějších témat:

Oběd v pracovním týdnu.

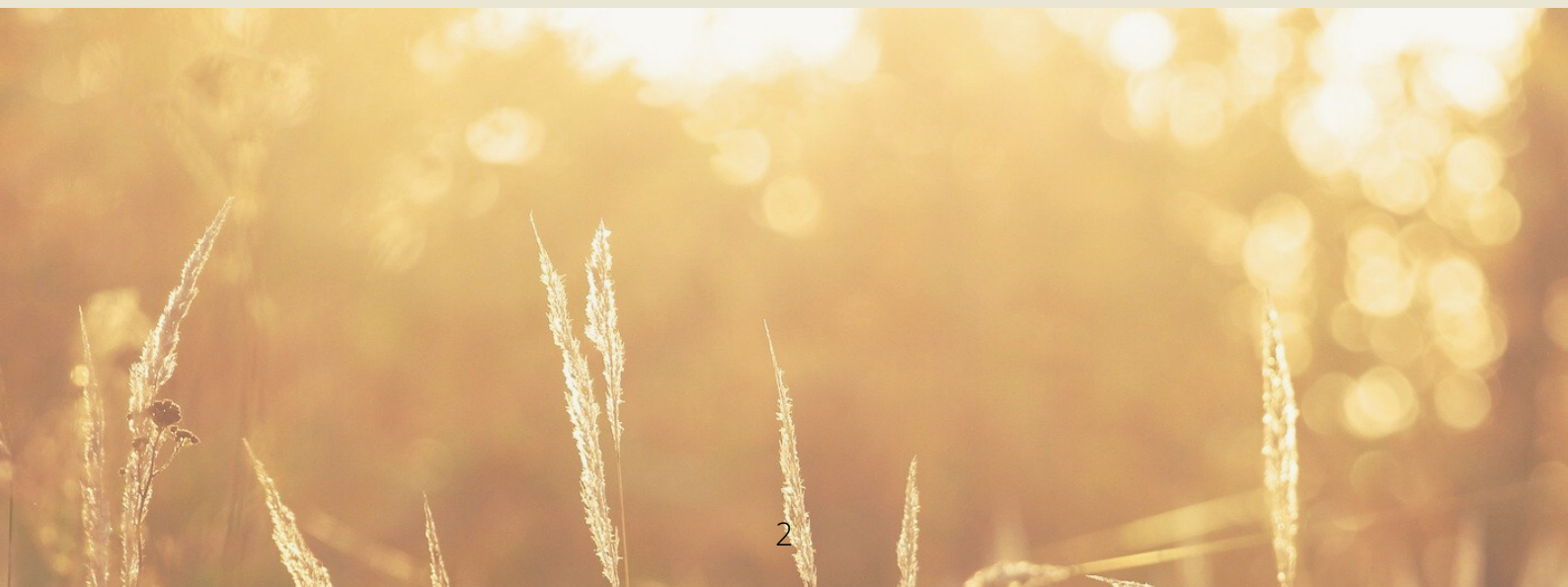
Na téma oběd v kantýnách a jiných stravovacích zařízeních narážíme s mými klienty při společných konzultacích stravování a celkového životního stylu velice často. V tomto ebooku si projdeme ideální složení oběda a důvody, proč by takto oběd měl vypadat. Po takovém obědě by Vás už nikdy neměla zbytečně trápit chuť na sladké nebo nebudete trpět přílišnou poobědovou únavou.



Pokud se Vám tento ebook bude líbit a chtěli byste se dozvědět i o jiných tématech, zastavte se na mých internetových stránkách www.najezse.com, a vyplňte kontaktní formulář.

Ráda Vám při osobních konzultacích Vaše dotazy zodpovím.

Přeji příjemné čtení!



S klienty často řešíme, jak se stravovat během náročného denního programu, kdy mají na oběd jen velice krátký čas, navíc nabídka stravovacích možností není vždy zcela ideální.

Jak jste na tom Vy?

*Jste i Vy nespokojení se svým obědovým jídelníčkem?
A myslíte, že za vše může kantýna nebo nedostatek času?*

Ukážu Vám, že se s výběrem v kantýně nebo s nedostatkem času dá poprat.
Společně si projdeme, jak si zajistit vyvážený oběd.



Nejčastější problémy, se kterými jste se určitě setkali i Vy:



Nedostatek času

Nevhodné složení menu v kantýně nebo blízké restauraci

Nevhodná velikost porcí

Nedostatečná nabídka zeleniny a salátů



Pojďme ale nejprve prozkoumat, jak by měl ideální oběd vypadat!
Poté Vám dám tipy, jak toho prakticky dosáhnout a vyvarovat se nejčastějších stravovacích chyb.



Jak by měl ideální oběd vypadat?



Myslíte, že ideálním obědem je zeleninový salát s kouskem masa/ryby nebo vejce a ještě, ideálně bez přílohy či pečiva? Bohužel Vás zklamau!

Tento moderní výživový nesmysl, na který přistoupila i řada stravovacích provozů, je bohužel nevhodný. Nesprávně jsou takovéto pokrmy vydávány za „fit menu“. Z následujících stránek snad pochopíte, proč po takovémto obědě nebudete zrovna fit, pokud si oběd neupravíte.

Pojďme se tedy podívat, jaké by mělo být ideální složení hlavního jídla dne.



Složení oběda



Co je oběd a proč má v našem jídelníčku tak důležité místo?

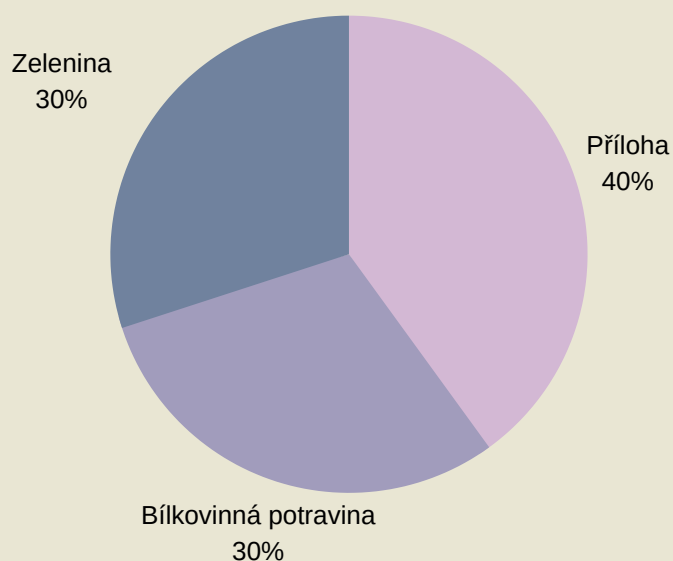
Oběd, je v naší kultuře považován za hlavní jídlo dne, je většinou energeticky nejbohatějším jídlem a ideálně by se mělo jednat o teplý pokrm konzumovaný kolem poledne.

Co se týče čísel, energetická hodnota oběda, by se měla pohybovat okolo 30 % celkového denního energetického příjmu.



Celkový denní energetický příjem Vám při konzultaci mohu stanovit velice přesně pomocí bioimpedančního měření a dalších důležitých údajů, které zjišťuji jako součást anamnézy. Stanovená potřebná denní energie se poté rozděluje mezi jednotlivá jídla - z toho vychází energie, kterou by Váš oběd měl obsahovat.

Ale pojďme zpět k obědu. Oběd by se tedy měl skládat z bílkovinné potraviny, přílohy a zeleniny, zastoupení jednotlivých skupin na Vašem talíři znázorňuje graf.



Co myslíte, jaký poměr máte ve svých obědech Vy?

Moje zkušenosti s klienty jsou, že většina z nich má oběd energeticky nedostatečný nebo nevyvážený – protože zbytečně omezují některou z živin.

A ano, někteří vybírají nevhodné pokrmy, především tučné a smažené. Ty jsou velice energeticky bohaté, a tudíž stačí i malá porce k přesáhnutí doporučené energetické hodnoty. Jednou za čas určitě takové jídlo nevadí, když vám chutná, ale nesmí to být pravidlem.



Vyvážený oběd znamená oběd, jehož součástí jsou všechny živiny, tedy bílkoviny, sacharidy i tuky, ve vhodném poměru.

Ideální poměr živin/den by se měl pohybovat v rozmezí těchto hodnot: 20-25 % bílkoviny, 45-50 % sacharidy, 30 % tuky.

Poměr se individuálně upravuje podle aktuálních potřeb klientů. Horní hranice (30 %) obsahu tuku v denním jídelníčku je ovšem pevně daná a vychází z nutričních doporučení pro obyvatelstvo (MZ, 2012).



Bílkoviny rozdělujeme podle zdrojů na živočišné a rostlinné. Pod živočišnou bílkovinou si jednoduše představte maso, rybu, vejce a mléčné výrobky. Rostlinnou bílkovinou v obědě bývají nejčastěji luštěniny, sojové výrobky (tofu, tempeh), quinoa. Některé mohou být zároveň přílohou, díky obsahu sacharidů.

Sacharidy tedy zajistí příloha – brambory, těstoviny, rýže, luštěniny.

Tuky, ty jsou skryty jednak v samotných potravinách, ale jsou také používány při přípravě jídla. Proto i na technologické úpravě velice záleží.

***Důležitou složkou každého denního jídla, by měla být zelenina nebo ovoce.
Denně bychom měli sníst minimálně 5 porcí.***

Proto u oběda nesmí chybět zeleninový salát!

Zelenina může být syrová, či tepelně upravená (pozor na grilovanou, bývá hodně tučná) a měla by pokrývat skoro 1/3 talíře.



Co myslíte, že Vám zajistí vyvážený oběd?



Především pocit dokonalého zasycení na dobu minimálně tří následujících hodin!

Ideální oběd není následován chutí na sladké!

Po vyváženém obědě byste neměli cítit přílišnou únavou!



O zasycení asi psát nemusím, ale pojďme se podívat na ta ostatní dvě témata – přílišná únava po obědě a chuť na sladké.

Přijdete z oběda a nic se Vám nechce...Také to znáte?

Proč se po obědě objevuje únava?

U většiny pracujících lidí je doba po obědě nejméně produktivní čas, tzv. útlum.

Do jisté míry je to normální, trávení spotřebovává energii, ale vhodně složeným obědem můžeme i tento problém zmírnit.

Za přílišnou únavou po obědě totiž stojí nadbytek tuku ve Vašem obědě. Vše se děje na molekulární úrovni, metabolity vznikající při trávení ovlivňují také naše hormony a ty se potom postarají o útlum našeho organismu.

Prakticky to znamená, že bychom se při obědě měli vyhnout smaženým pokrmům a přílohám, omáčkám, příliš tučným masům. Zároveň je důležité zmínit, že častým důvodem chutě na tučnější oběd je nedostatečné stravování dopoledne, které začíná nevhodnou snídaní, vynechanou svačinou a potom, když vidíme v menu něco tučného, je to pro nás přirozená volba – tuk je největším zdrojem energie a naše tělo to ví...



Proč mě po obědě často přepadá chuť na sladké?

Také si někdy říkáte: „Tento den bude můj jídelníček skvělý!“, pak přijde oběd a bum po obědě chuť na sladké? Za chutí na sladké po obědě stojí druhý častý nešvar našeho stravování – vynechání přílohy v kombinaci s nedostatkem bílkovin.



Vynecháváte přílohy v přesvědčení, že děláte pro sebe to nejlepší? Nedělejte to!

Obědové přílohy jsou zdrojem komplexních sacharidů, které Vám dodají energii do druhé půlky dne. Pokud znáte svou ideální porci, není potřeba je nijak dramaticky omezovat. Jejich energii následně odpoledne naplno využijete a ochrání Vás před chutí na sladké. Oproti přílohám jsou poté sladkosti daleko větší zlo – jednak obsahují rychlé sacharidy, které Vám nedodají energii na dlouho a také v nich bývá ukryto velké množství tuku.

Vynecháváte maso a nenahrazujete jej adekvátním zdrojem rostlinné bílkoviny nebo máte malé porce masa v kantýně? Nedělejte to!

Pokud se masu záměrně vyhýbáte je potřeba najít jiný zdroj bílkoviny – vyzkoušejte ryby, vejce, tofu, tempeh, vhodnou kombinaci luštěnin a obilovin, quinou.

Pokud máte malé porce masa v jídelně a pokud není možná změna, bude potřeba se s tím smířit a vyřešit deficit bílkovin jinak.



Jak mohu dodat bílkoviny, když jich v obědě nemám dostatek?

Nejprve bych Vám doporučila si nechat analyzovat jídelníček a opravdu se ujistit, jak velkou porci bílkovinné potraviny potřebujete. A to při osobních nebo online konzultacích.



Pokud zjistíte, že jich máte málo a v jídelně s tím nic nezmůžete, můžete si dát po obědě dříve svačinu, která bude na bílkoviny bohatá, např. tvaroh, skyr nebo jogurt s vyšším obsahem bílkovin, vejce, sýr, šunka s pečivem (a zeleninou!). Také můžete sáhnout po rozpustných proteinových práscích, které si dáte třeba jako koktejl do hodiny po obědě.

Nejlepší by ale v tomto případě bylo, si zajistit obědy vlastní (pokud máte tu možnost). Při plánování jídelníčku na týden dopředu uvidíte, jaké možnosti v kantýně máte a zvolíte si dny, kdy si přichystáte vlastní oběd a oběd v jídelně jednoduše vynecháte.



Jak si správně vybrat oběd už víte, a teď už zbývá jen jediné – správná velikost porce.



Jak mít jednoduše svou ideální porci "v oku"?

Když máte nastavenou energetickou potřebu víte:

*jak velký by měl být Váš oběd,
jaká by měla být přibližná gramáž jednotlivých surovin v hotovém jídle.*



Potom je nejjednodušší cestou se pár víkendových obědů věnovat převážení a nafocení velikosti Vaší porce do např. do telefonu.

Uvařte si podobný oběd doma. Vyberte přibližně stejně velký talíř, jako máte v kantýně, položte na něj svou odváženou porci a vyfotťte. Při dalším obědě máte ve svém telefonu přichystanou vizuální pomůcku, která Vám pomůže sníst přesně tolik, kolik potřebujete.



Pokud se Vám zdá, že ve Vaší kantýně/restauraci je výběr po většinu dní v týdnu nemožný – zkuste změnu.

Najděte jinou restauraci (nebo je alespoň střídejte), nechte si do práce jídlo dovážet. Zvažte, alespoň některé dny v týdnu, vlastní obědy. Je to sice trochu časově náročnější, ale ušetří Vám to komplikace po nevhodném a nevyváženém obědě.



PRAKTICKÉ TIPY

Jak mít vyvážený oběd...



vybírejte oběd minimálně na týden dopředu

nikdy oběd nevynechávejte

vyvarujete se unáhlenému výběru jídla, v důsledku velkého hladu

nevynechávejte přílohy

pozor na zdánlivě zdravé pokrmy – zeleninové, těstovinové či luštěninové saláty

střídejte a dbejte na vhodnost přílohy

vyhněte se smaženým pokrmům

pokud je polévka zahuštěná, smetanová nebo luštěninová, vynechejte ji, nebo si dejte menší porci

dbejte na dostatek bílkovin, střídejte jejich zdroje

vybírejte jasně čitelné pokrmy, na talířku jasně vidím porci masa, přílohy a zeleniny

mějte „v oku“ svoji ideální porci

střídejte vlastní oběd, oběd v kantýně nebo restauraci

dávejte si extra porci zeleniny

k obědu pijte pouze čistou vodu



A to je vše. Těší mě, že jste si tento ebook stáhli a dočetli až sem. Doufám, že Vám tyto stránky do budoucna pomohou s výběrem poledního menu.

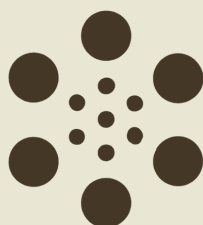
Pokud byste měli jakékoliv dotazy, ať už k obědu nebo jiné, ráda Vám pomohu na osobní konzultaci.



NA-JEZ-SE chytře!

Bez chuti na sladké a bez útlumu.

Mgr. Martina Váňová
telefon: +420 721 877 254
email: poradna@najeze.com
web: www.najeze.com



NA-JEZ-SE