

Základy výživy



Na výživu člověka se lze dívat z různých úhlů pohledu a lze ji i různě rozdělit. Mluvit můžeme o jednotlivých skupinách potravin, jako jsou obiloviny, maso, ovoce a zelenina nebo mléčné výrobky, či rovnou zabrousit do složitější chemie potravin. O různých skupinách potravin bude celá tato kniha. Naším hlavním cílem je co nejlepší srozumitelnost informací, takže začneme s jednotlivými složkami naší výživy, které se nazývají živiny.

HLAVNÍ ŽIVINY

K tomu, aby naše tělo správně fungovalo, potřebujeme energii. A tu získáváme z potravy, ve které se vyskytují živiny obsahující určité množství energie. Základní živiny jsou bílkoviny, sacharidy a tuky. Nezanedbatelné množství energie se nachází také v alkoholu, který ale bohužel našemu organismu nepřináší téměř nic pozitivního. Jistě, uvolnění stresu sklenkou vína po náročném dnu a zábava v sobotu večer jsou důležité, ale neměli bychom to s alkoholem přehánět, zvláště pokud nás trápí nějaké to kilo navíc a snažíme se s nadváhou zatočit nebo když jsme třeba sportovci a naším cílem je co nejlepší výkon a účinná regenerace.

Složka výživy	Množství energie na 1g (kcal)	Množství energie na 1g (kJ)
Bílkoviny	4	17
Sacharidy	4	17
Tuky	9	38
Alkohol	7	29

Základní živiny nám tedy dodávají energii, kterou naše tělo využije v takové míře, ve které ji zrovna potřebuje, a zbytek uloží do zásoby jako nechvalně známý tuk.

Další složky výživy také potřebujeme ve stravě přijímat, ale ne proto, že by nám dodávaly energii. Řeč je o vitamínech, minerálních látkách, různých

antioxidantech a o vláknině. Tyto látky jsou součástí nejrůznějších enzymů, musí být přítomny v metabolických reakcích našeho těla, vláknina podporuje správné trávení a zajišťuje potravu pro střevní bakterie a antioxidanty (mezi něž patří i některé vitamíny) nás zase chrání před volnými radikály působícími oxidací stres – čímž se mimo jiné snižuje riziko rakoviny.

Jednotlivé potraviny se mezi sebou velmi liší v tom, zda jsou koncentrovaným zdrojem energie (máslo, čokoláda, škvarky, ořechy, moučníky), nebo naopak obsahují energie méně a jsou především zdrojem vlákniny, vitamínů a minerálních látek (zelenina, otruby, luštěniny).

K pochopení nejdůležitějších zásad zdravé výživy je potřeba lépe znát alespoň základní složky naší výživy.

BÍLKOVINY

Bílkoviny jsou stavební látkou všech buněk, svalových vláken, hormonů, imunitních látek a důležitých enzymů. Jsou tedy nezbytné pro správnou funkci lidského těla. Denní potřeba bílkovin je kolem 0,8–1,2 gramů na kilogram tělesné hmotnosti. Takové množství bílkovin pokryje základní potřeby lidského těla při udržování hmotnosti, neznamená to ale, že bychom v žádném případě nemohli jíst bílkovin více. Například pro šedesátikilovou mladou dívku by vycházelo množství bílkovin na pouhých 48–72 g na den, což téměř neumožňuje sestavit jídelníček tak, aby si člověk mohl dát rozumnou porci bílkovin (třeba masa nebo sýru) v rámci všech hlavních jídel a ještě jogurt na svačinu. Pokud však nemá člověk problém s ledvinami a má bílkovinná jídla rád, může si bez problému dovolit i vyšší množství, např. 1,5 g/kg tělesné hmotnosti – a s 90 g na den už se hezký jídelníček sestavit dá. O vyšší množství bílkovin ve stravě by se měl snažit také ten, kdo upřednostňuje rostlinnou stravu. Totéž platí, pokud se snažíme nabrat svalovou tkáň nebo když hodně sportujeme – doporučené množství bílkovin se pak může dostat až ke 2,0 g/kg tělesné hmotnosti. Důležité je pak také rozložení bílkovin během dne a jejich správné načasování kolem tréninku, protože efektivně využít je možné jen určité množství bílkovin v jedné porci. Také nemá úplně smysl snažit se mít bílkovin v jídelníčku co nejvíce. Pokud je jejich množství na úkor sacharidů, pak bílkoviny využijeme jako zdroj energie. Pokud máme dostatek i ostatních živin, je nadbytek bílkovin zbytečný, nejsme schopni je všechny využít. Naše tělo je však musí metabolizovat a vyloučit, což nemusí ničemu vadit, ale pokud máme předpoklady pro potíže s ledvinami, může to podpořit jejich rozvoj. Důležité je uvědomit si, že doporučení velmi vysokého příjmu bílkovin, třeba až 4 g/kg tělesné hmotnosti, často pochází ze světa fitness a pojí se s užíváním steroidních hormonů, které s sebou nesou obrovské riziko a před jejichž užíváním je nutné důsledně varovat.

Většině lidí, a to i sportovcům, postačí dbát na dostatečný příjem bílkovin z pestré stravy a není potřeba je suplementovat. Někteří mají představu, že jakmile začnou cvičit, první, co musí do svého jídelníčku zařadit, je proteinový nápoj. To je jednak naprosto mylná představa, jednak často nebývá tento doplněk zařazen tak, aby byly bílkoviny z něj využity co nejefektivněji. Po cvičení je totiž potřeba doplnit i sacharidy pro obnovu svalového glykogenu, a pokud člověk zařadí do jídelníčku jen samotnou bílkovinu, nevyužije se tato efektivně jen na regeneraci a tvorbu svalů, ale bude se z ní glukoneogenezí syntetizovat glykogen – tedy zásobní sacharid.

Ale to už odbíháme, koneckonců v kapitole o populárních dietách se o vysokobílkovinné stravě ještě dočtete. Takže si pojďme říct, kde bílkoviny vlastně nalezneme.



Bílkoviny se nacházejí v mléku a mléčných výrobcích, v sýru, masu, rybách a mořských plodech, tofu, vejcích a luštěninách. Určité množství bílkovin najdeme také v obilovinách a ořeších, tyto jsou však primárně zdrojem jiných živin, není proto vhodné je v jejich přirozené podobě brát jako hlavní zdroje bílkovin. Vývoj rostlinných zdrojů bílkovin jde však kupředu, a tak se jistě brzy dočkáme i chutných produktů vyrobených např. z konopného proteinu – tedy kvalitní bílkoviny z odtučněných semínek, která poslouží jako zpestření jídelníčku. Podobně lze zařadit třeba i práškové arašídové máslo, ze kterého byla odstraněna velká část tuku.

Bílkoviny mají důležitou sytící funkci, takže by měly být součástí všech hlavních jídel. Jejich rozložení ve výživě by mělo být rovnoměrné po celý den s důrazem na konzumaci zdroje bílkovin do dvou hodin po tréninku. Příklad jídla, které neobsahuje bílkoviny, jsou např. špagety aglio olio, těstoviny s pestem, kukuřičný klas s bramborem, zeleninová polévka se zavářkou, chléb s máslem a ředkvičkami, zeleninové rizoto bez masa a sýru nebo třeba ovesná kaše připravená z vody nebo obilného nápoje (rýžového, ovesného). Takže pokud taková jídla zařazujete do jídelníčku častěji, zamyslete se, jaký zdroj bílkovin byste do něj mohli přidat.

SACHARIDY

Sacharidy slouží primárně jako zdroj energie – jen mozek denně potřebuje kolem 130 g sacharidů pro svou správnou funkci. Další nemalé množství sacharidů potřebujeme pro běžné denní aktivity, jako je hygiena, příprava jídla, chůze na autobus, práce a samozřejmě i sport. Denní potřeba sacharidů může být pro jednoho člověka 170 g, pro jiného 350 g, a to v závislosti na pohlaví, stáří, fyzické aktivitě a stravovacích zvyklostech. U profesionálních sportovců pak mluvíme o mnohem vyšších číslech, příjem sacharidů může dosahovat až 500 g na den a často vyvstává úplně nový problém – jak toto množství vůbec ujíst.

Právě obrovský rozptyl v individuálních potřebách každého z nás může být pro mnoho lidí matoucí a může podporovat strach ze sacharidů jako takových. Potřeba ženy po menopauze, která se pro bolest kloubů příliš nehýbe, bude diametrálně odlišná od potřeb mladé dívky, která chodí často pěšky a pravidelně cvičí; ještě více sacharidů bude potřebovat mladý aktivní muž.

Strach ze sacharidů není na místě. Stojí však za to zamyslet se nad jejich vhodným načasováním a uvědomit si, že mezi jednotlivými zdroji sacharidů jsou obrovské rozdíly. Sacharidy jsou palivo. Pomalu dostupné palivo potřebujeme, když nejsme fyzicky příliš aktivní. Větší množství paliva, případně rychle dostupné palivo se hodí ve chvílích, kdy naše svaly pracují. Takže i když sacharidy najdeme jak v obilovinách, pečivu, těstovinách, luštěninách, ovesných vločkách, jáhlách, pohance, müsli, bramborách, batátech, rýži, nudlích, tak i v moučnicích, cukru, ovoci, sladkostech a cole, nelze tyto potraviny házet do jednoho pytle.

Jednotlivé zdroje sacharidů můžeme rozlišit podle jejich glykemického indexu (GI). GI je definován jako procento plochy pod křivkou glykémie během dvou hodin po požití testované potraviny a je vyjádřen jako procento plochy pod křivkou po požití stejného množství glukózy.

Co si pod touto definicí představíte? Čím vyšší je hodnota glykemického indexu (referenční hodnota čisté glukózy je 100), tím rychleji vám po požití dané potraviny stoupne hladina cukru v krvi a tím rychleji budete moci glukózu z potraviny využít jako zdroj energie.

A jak tento údaj využít v praxi?

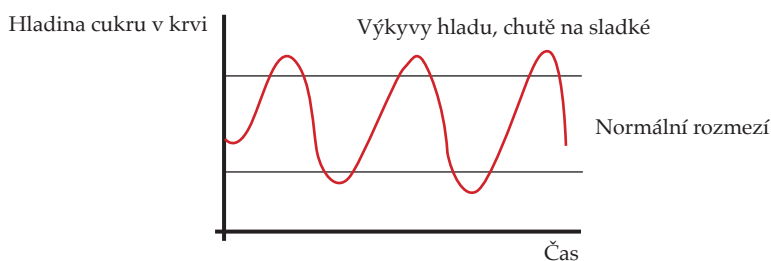
Pokud zrovna sedíte u počítače, nejsou vaše svaly příliš zatěžovány a nepotřebují rychlou dodávku paliva. Vhodnější je proto doplnit sacharidy ze zdroje, ze kterého se bude glukóza uvolňovat pomalu a pozvolna. Vybírejte potraviny s nízkým glykemickým indexem. Zdrojem sacharidů by měly být celozrnné obiloviny a výrobky z nich, luštěniny nebo brambory vařené ve slupce.

Pokud běžíte dlouhý závod a potřebujete, aby vaše svaly měly dostatek rychle využitelné energie, a zároveň jste nezatížili své trávení, hodí se pro vás potraviny s vysokým glykemickým indexem – třeba i samotná glukóza, někdy známá také pod názvem hroznový cukr.



Když si naopak dáte hroznový cukr nebo jiný zdroj sacharidů s vysokým glykemickým indexem a budete sedět u počítače, rychle vám stoupne hladina cukru v krvi, a pokud nejste zrovna diabetik, vyplaví se vám větší množství inzulínu, který cukr rychle mobilizuje tam, kde je ho potřeba. A pokud se všechen nespotřebuje, což je při pouhém sezení pravděpodobné, uloží se ve formě zásobního tuku a vy navíc brzy dostanete opět hlad nebo chuť na sladké.

Konzumace sladkých jídel, jednoduchých cukrů



Konzumace komplexních sacharidů, celozrnných příloh a luštěnin

