

Správný poměr živin je 50:20:30

Jedním z hlavních důvodů proč máme ve své každodenní stravě dodržovat následující poměr: 50% sacharidů, 20% bílkovin a 30% tuků, je udržení životní energie. Při nedostatku energie se organismus špatně vyrovnává s únavou a stresem.

Sacharidy jsou zdroj energie, který tělo zpracovává jako první. Nabízejí snadno a rychle štěpitelnou energii, potřebnou pro nejrůznější funkce organismu. Jsou obsaženy v potravinách bohatých na minerální látky, vitamíny a vlákninu. Najdeme je rovněž v čerstvém ovoci, zelenině, luštěninách, bramborech, těstovinách v obilovinách a jejich výrobcích.

Bílkovin vstupují do metabolického štěpení až po spálení energie ze sacharidů a jsou základní stavební jednotkou organismu. Najdeme je v bílém i červeném mase, mléku, mléčných výrobcích a luštěninách.

Většina tuků, které zkonzumujeme by měla pocházet z rostlinných zdrojů - především kvůli hladině cholesterolu v krvi a příjmu nenasycených mastných kyselin. Jsou obsaženy v rostlinných olejích, neztužených margarínech, semenech, ořechách, rostlinných máslech apod. Vyhýbat bychom se zcela určitě měli smaženým jídlům, omáčkám, párkům, uzeninám, zákuskům, majonézám apod.

Příště se budeme věnovat objemovému rozvržení stravy v průběhu dne.

Autor: Radek Němec

Zdroj: http://ona.idnes.cz/dulezity-je-spravny-pomer-zivin-doz-/zdravi.aspx?c=A000414160755zdravi_