

SNĀ•DAT NEBO NESNĀ•DAT?

NedĀle, 04 zĀřĀ- 2022

SnĀ-danĀ je prĀ½ nejdĀleĀ½itĀ½-jĀ-dlo dne. Tenhle mĀ½tus je ve spoleĀnosti silnĀ, zakoĀmenĀnĀ½. Ā-kĀ; se, Ā½ pomĀhĀ; hubnout a Ā½ nesnĀ-dĀ;nĀ- zvyĀuje riziko obezity. Ale nedĀ;nĀ½ prĀzkum, potvrdil, Ā½ vĀ-ce neĀ¼ polovina pravidelnĀ nesnĀ-dĀ; Je vĀ;jak moĀ¼nĀ, Ā½ lidĀ, kteĀ- snĀ-dajĀ-, dodrĀujĀ- i dalĀ- zdravĀ- prospĀ;nĀ zĀ; bĀ½t pĀĀ-inou toho, Ā½ tolik nemarodĀ-. Ā½ dodrĀujĀ- zĀ;sady zdravĀ vĀ½Āivly a jedĀ- potraviny s vyĀĀ-m vlĀkniny a stopovĀ½ch prvĀ. Naproti tomu lidĀ, kteĀ- nesnĀ-dajĀ-, ĀastĀ;ji kouĀ-, pijĀ- vĀ-ce alkoholu a mĀnĀ; NĀ;kteĀ- lidĀ tvrdĀ-, Ā½

snĀ-danĀ dokĀ;Āe ĀœnakopnoutĀ nĀ;Ā; metabolismus, ale ve skuteĀnosti je to mĀ½tus. Z hlediska metabolismu je dĀleĀ½itĀ celkovĀ mnoĀstvĀ- jĀ-dla, kterĀ zkonzumujete bĀ;hem celĀho dne, a nehraje Ā½Ā;dnou roli, kdy nebo jak Āasto jĀ-te.

DalĀ-m mĀ½tem je, Ā½ lidĀ, kteĀ- nesnĀ-dajĀ-, trpĀ- ĀastĀ;ji nadvĀhou a obezitou. NĀ;kteĀ- odbornĀ-ci to vysvĀtlujĀ- tĀ-m, Ā½ kdyĀ¼ nesnĀ-dĀ;te, jste hladovĀ;jĀ- a mĀ;te spĀ-Ā; tendenci se bĀ;hem dne pĀĀ-dat. Ale ani v tomto pĀĀ-padĀ neexistujĀ- Ā½Ā;dnĀ dĀkazy na podporu tohoto tvrzenĀ-. Je pravda, Ā½ nesnĀ-dĀ;nĀ- vyvolĀvĀ; u lidĀ- vĀ;tĀ- hlad a Ā½ lidĀ, kteĀ- nesnĀ-dajĀ-, majĀ- tendenci toho vĀ-ce snĀ-st k obĀ;du, ovĀ;em pĀĀesto toho nesnĀ- tolik, aby to pokrylo mnoĀstvĀ- kaloriĀ-, kterĀ by snĀ;dli, kdyby se nasnĀ-dali.

VynechĀ;nĀ-

snĀ-danĀ ale mĀ-Ā½e bĀ½t zdravĀ- prospĀ;nĀ. A je jednou ze strategiĀ-, kterĀ; se vyuĀĀ-vĀ; pĀĀi takzvanĀm pĀĀerujovanĀm hladovĀ;nĀ-. Jednou z metod pĀĀerujovanĀho hladovĀ;nĀ- je takzvanĀ metoda 16/8, kterĀ; je zaloĀena na 16 hodinovĀm pĀ-stu, trvajĀ-cĀ-m pĀĀes noc, s nĀ;slednĀ½mi 8 hodinami, kdy mĀ-Ā½ete pĀĀijĀ-mat potravu. TĀ;ch 8 hodin, kdy mĀ-Ā½ete pĀĀijĀ-mat potravu, spadĀ; obvykle do doby od obĀ;da do veĀe, coĀ¼ znamenĀ; Ā½ kaĀ¼dĀ½ nesnĀ-dĀ;te.

Je proĀ;znĀ;no, Ā½ pĀĀerujovanĀ

hladovĀ;nĀ- vede ke snĀ-Ā½enĀ- pĀĀ-jmu kaloriĀ-, rychleĀ;mu hubnutĀ- a ke zlepĀ;jenĀ- celkovĀho metabolismu. NicmĀnĀ je dĀleĀ½itĀ zmĀ-nit, Ā½ pĀĀerujovanĀ hladovĀ;nĀ- a/nebo vynechĀ;nĀ- snĀ-danĀ se nehodĀ- pro kaĀ¼dĀho. Jejich vliv na lidsĀo zdravĀ- se totiĀ¼ znĀ;nĀ; liĀ; pĀĀ-pad od pĀĀ-padu. Na nĀ;kterĀ lidi mĀ; pĀĀerujovanĀ hladovĀ;nĀ- a vynechĀ;nĀ- snĀ-danĀ pozitivnĀ- ĀĀinky, zatĀ-mco u jinĀ½ch to zpĀ-sobuje bolesti hlavy, pokles hladiny cukru v krvi (hypoglykĀmie), Ānavu aĀ¼ pocity na omdlenĀ- a poruchy soustĀedĀ;nĀ-.

VĀ;deckĀ dĀkazy z klinickĀ½ch studiĀ- hovoĀ- jasnĀ;.

Na snĀ-dani nenĀ- nic ĀœzvlĀ;Ā;tnĀ-hoĀ. PravidĀ;podobnĀ; tedy vĀ;bec nevadĀ-, jestli snĀ-dĀ;te nebo nesnĀ-dĀ;te, pokud pĀ-dne jĀ-te zdravou stravu. TakĀ¼ zda budete snĀ-dat nebo nesnĀ-dat, zcela zĀ;visĀ- na vĀ;s a na vaĀ;ich osobnĀ-ch preferencĀ-ch. Pokud mĀ;te rĀ;no hlad a potĀ;ebujete se nasnĀ-dat, tak se nasnĀ-dejte a dejte si zdravou snĀ-dani. NejlepĀ; je takovĀ;ji, kterĀ; je bohatĀ; na bĀ-lkoviny. MUDr. Michal VilĀ-movskĀ½