

Zásady racionálního stravování - I. díl: Pravidelnost



Tématem pravidelnosti ve stravování otevíráme několikadílný seriál, ve kterém se budeme postupně věnovat aspektům zdravé stravy. Každý jsme jiný a každému vyhovuje trochu něco jiného – to je bez diskuse. Lidské organismy ale fungují na několika základních principech, které jsou společné všem. Na těch budeme stavět.

Mnoho lidí, včetně odborníků, by mohlo namítat, že ne každému vyhovuje jíst „5x denně“. V našem uspěchaném životním stylu, který zahrnuje pracovní nasazení, péči o rodinu a další řadu povinností, je pravidelnost ve stravování naprostým základem a při jejím nedodržování dochází k rozvoji nadváhy, obezity a zdravotních obtíží. Velmi častý model, který praktikují hlavně muži, je během dne moc nejíst (a to z různých důvodů), a pak večer naráz vyjíst půl ledničky, ideálně od slaného až po sladké. Nejméně polovina takovýchto případů pak končí s nadváhou, vysokým viscerálním tukem, vysokou hladinou cholesterolu, anebo přinejmenším vysokým krevním tlakem.

Glykémie

Jedním z hlavních zdravotních důvodů, proč je třeba jíst pravidelně, je zabezpečení mírných výkyvů glykémie, a tím tedy i mírného (můžeme říci až střídmeho) vyplavování hormonu slinivky břišní – inzulínu. Inzulín je hormon, jehož základní funkcí je posílat glukózu do buněk k jejímu využití a přeměně v ideálním případě na potřebnou energii.

K vysvětlení celého problému s inzulínem poslouží přirovnání ke klidnému a rozbouřenému moři. Pakliže nesnídáte a do času oběda doplujete jen na kávu, posléze si dáte nějaké těstoviny s omáčkou, s přívalem sacharidů vaše hladina glykémie velmi prudce stoupá, jenže pak musí zase spadnout, vy dostáváte chuť na něco sladkého, takže si dáte přinejlepším čokoládu a hladina glykémie zase k vaší psychické spokojenosti stoupá. V odpoledních hodinách opět začne klesat na plus minus stabilní hladinu, bez svačiny doplujete k večerním hodinám, kdy se konečně okolo 8 hodiny dostanete po náročném dni k jídlu. Máte hrozný hlad, takže si dáte nejlépe od všeho něco a vaše glykémie zase zprudka stoupá, aby vzápětí začala padat a vy celý den završili sladkou odměnou, anebo to ustojíte, nic si nedáte, ale ty chutě tam stejně budou. Tímto stravováním si tedy jen proháníte uvolňování inzulínu, který se několikrát denně snaží „hasit“, co vy napácháte. Za předpokladu, že váš jídelníček ještě tvoří samé potraviny s vysokým glykemickým indexem, je to dvojnásobné zlo.

Pokud však budete jíst pravidelně, a navíc s převažujícími nízkoglykemickými potravinami, výkyvy

glykémie budou mnohem mírnější, což můžeme připodobnit vlnkám klidného moře, a to se tělu líbí.

Je potřeba zdůraznit, že glykemické výkyvy jsou normálním jevem. Inzulín je vylučován proto, aby nově přítomnou glukózu postupně posílal do buněk a pomohl dosáhnout opět žádoucí hladiny. Pokud ho ale člověk bude zaměstnávat již zmíněným stylem nepravidelnosti, nadměrou cukrů ve stravě a obecně vysokoglykemickými potravinami či velkou glykemickou náloží, brzy ho to přestane bavit a přestane to bavit také celé tělo – začnou se objevovat první zdravotní neduhy a sekundární důsledky.

Moment, kdy to tělo přestane bavit a buňky se stanou imunní vůči inzulínu, se nazývá cukrovka. A to přece nikdo nechceme.

Role hormonů

Pravidelným stravováním si jsme také schopni „vycvičit“ hormony, podílející se na řízení trávicích dějů, díky jejichž správné funkci nám pak efektivně a rychle funguje metabolismus.

Leptin je hormon, který plní v těle mnoho funkcí. Mezi hlavní patří hlídání našeho apetitu – pokud je jeho hladina nízká (zejména ráno a obecně při nízkém množství tělesného tuku), dostává tělo signál „více jež, méně se hýbej“. Při vyšším množství tohoto hormonu (večer a obecně při vyšším množství tělesného tuku) dostává naopak tělo signály „nejez tolik a více se hýbej“. Správná funkce tohoto systému je esenciální pro udržení energetické rovnováhy v našem organismu. Ghrelin je zase hormon, který se tvoří v žaludku a jeho hladiny jsou vysoké v ranních hodinách. Vysílá signály: „Jsem připraven přijímat potravu a trávit!“ Večer jsou naopak jeho hladiny nízké a vysílá signály: „Už toho tolik nejez, brzy půjdeš spát.“

Toto samozřejmě bude správně fungovat jen tehdy, pokud se člověk bude stravovat zdravě a pravidelně – je to tedy jakýsi kruh příčin a důsledků. Pravidelnost v těle vycvičí přirozené rytmy a hormonální regulace. V pravidelné časy bude vaše tělo efektivní a mobilizované k trávení.

Regenerace

V neposlední řadě, když budu jíst pravidelně přes den, nebudu mít tendenci se přejíst navečer a na noc, a nutit tak tělo, aby v noci trávilo a zpracovávalo živiny, což ho samozřejmě částečně zaměstnává a narušuje to celkovou regeneraci v noci. Pokud jde člověk večer spát se střídavě zaplněným žaludkem, lépe se ráno vstává, protože zafungují všechny hormonální mechanismy: „Je ráno, vstávej, najez se!“

Jaké jsou hlavní praktické důvody, proč je pravidelnost ve stravě důležitá?

- rovnoměrný příjem energie je sám jako takový prevencí únavy a vyčerpání
- nebudete nevrlí a podráždění na své okolí
- nebudou vás ovládat nutkavé chutě na sladké
- nebudete mít tendence neustále uzobávat
- když bude fyzicky spokojené tělo, budete spokojení i vy!

- autor: Michaela Bebová
- www.biochemicka.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com