

## 4.1 Výživové okénko - makroživiny

**Makroživiny, tedy bílkoviny, tuky a sacharidy**, tvoří základ vaší výživy. Každá potravina, kterou konzumujete, obsahuje tyto složky v různém poměru. Například obiloviny jsou bohaté na sacharidy, maso poskytuje především bílkoviny a ořechy jsou zdrojem tuků. Vedle hlavních živin obsahují potraviny také vitaminy, minerální látky a další důležité složky. Proto je důležité dbát na pestrost stravy, abyste získali všechny potřebné látky v dostatečném množství.

### Sacharidy

1 g sacharidů poskytuje **17 kJ (4 kcal)**. Sacharidy jsou **hlavním zdrojem energie** pro vaše tělo. Dělí se na cukry a složené sacharidy.

- **Cukry:** Patří sem monosacharidy (mají jednu sacharidovou jednotku) a disacharidy (mají 2 sacharidové jednotky). Příkladem monosacharidu je glukóza (která je univerzálním zdrojem energie pro tělo) a fruktóza (ovocný cukr). Mezi disacharidy se řadí laktóza (mléčný cukr) a sacharóza (cukr, jak jej známe). Přirozeně se nacházejí v ovoci, sušeném ovoci, zelenině, medu a mléčných výrobcích. Cukry se však často přidávají do různých potravin, jako jsou slazené nápoje, cukrovinky, pečivo nebo omáčky. Dávejte pozor na přidané cukry – denní příjem by neměl přesáhnout 40 g.
- **Složené sacharidy:** Nemají sladkou chuť a nacházejí se v obilovinách a výrobcích z nich, luštěninách, bramborách a zelenině. Upřednostňujte právě složené sacharidy, protože pomáhají udržovat stabilnější hladinu krevního cukru a poskytují delší pocit sytosti. Potraviny obsahující složené sacharidy mají také vysoký obsah vlákniny, vitamínů a minerálních látek.

I když se v souvislosti s hubnutím často hovoří o vynechávání sacharidů, nedělejte to. Vynechání sacharidů by vedlo k hladovění a zvýšeným chutím na sladkosti. Je zdravější dát si dobrý chléb nebo těstoviny než sníst pytlík bonbonů. Co myslíte?

### Bílkoviny (proteiny)

1 g bílkovin poskytuje **17 kJ (4 kcal)**. Bílkoviny jsou důležité pro stavbu a obnovu všech tkání, jsou součástí hormonů a imunitního systému. Vaše tělo je využívá jako zdroj energie jen ve výjimečných případech.

**Bílkoviny se dělí na rostlinné a živočišné:**

- **Živočišné bílkoviny:** Nacházejí se v mase, rybách, drůbeži, mléce, mléčných výrobcích a vejcích.
- **Rostlinné bílkoviny:** Jsou především v luštěninách (zejména sóje), celozrnných obilovinách, ořechách a semenech.

Ideální je kombinovat oba druhy bílkovin. **Bílkoviny dobře zasytí**, proto je vhodné zařadit je do každého jídla. Nedostatek bílkovin může způsobit úbytek svalové hmoty, což zpomaluje metabolismus a ztěžuje hubnutí. U dětí nedostatek bílkovin může ovlivnit růst a vývoj.

Na druhou stranu přemíra bílkovin, zejména z živočišných zdrojů, může přetížit játra a ledviny. Je důležité dodržovat vyvážený poměr bílkovin, sacharidů a tuků.

Kolik gramů bílkovin obsahuje 100 gramů těchto potravin? Co je největší “proteinová bomba”?

## Potravina

Potravina	Obsah bílkovin (na 100 g)
Maso	20–24 g
Ryby	15–22 g
Vejce (1 kus)	6,7 g
Mléko	3 g
Skыр/řecký jogurt/protein jogurt	10 g
Sýry typu Lučina	10 g
Sýry tvrdé	30 g
Tvaroh měkký	8 g
Tvaroh tvrdý	28 g
Luštěniny v suchém stavu	22 g
Luštěniny ve vařeném stavu	7 g

## Tuky

1 g tuku poskytuje **38 kJ (9 kcal)**, což je více než dvojnásobek energie v porovnání se sacharidy a bílkovinami. Tuky jsou důležitou součástí vyvážené stravy, protože podporují vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K) a dodávají tělu esenciální mastné kyseliny, které si nedokáže vyrobit samo. Příliš nízký příjem tuků vede k nedostatku těchto kyselin, špatnému vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích, suchosti kůže a nekvalitním nehtům.

**Tuky se skládají z mastných kyselin**, které se dělí na nasycené a nenasycené:

- **Nasycené mastné kyseliny** (SAFA; saturated fatty acids): Ve větším množství přispívají k rozvoji kardiovaskulárních onemocnění. Nacházejí se v tučném mase, uzeninách, vysokotučných mléčných výrobcích, cukrovinkách (např. sušenky, oplatky) a potravinách obsahujících kokosový nebo palmový tuk. Nasycené tuky zvyšují hladinu cholesterolu v krvi, což může vést k ucpávání cév.
- **Nenasycené mastné kyseliny**: patří sem mono a vícenasycené mastné kyseliny. Tyto tuky jsou zdravější a měly by tvořit převážnou část tuků ve vaší stravě. Mononenasycené mastné kyseliny (MUFA; monounsaturated fatty acids) jsou hlavní součástí tzv. středomořské stravy a najdeme je v olivovém, řepkovém oleji, v avokádu. Vícenasycené mastné kyseliny (PUFA; polyunsaturated fatty acids) obsahují

esenciální mastné kyseliny, které jsou důležité pro zdraví srdce, cév a také pro růst a vývoj. Najdete je v ořeších, semenech a tučných rybách, jako jsou losos a makrela.

### **Jak správně vybírat tuky:**

- Snažte se co nejvíce omezit příjem nasycených tuků a dávejte přednost nenasyceným tukům.
- Upřednostňujte libové maso, polotučné mléčné výrobky a méně tučné sýry.
- Vyhýbejte se potravinám s obsahem palmového, palmojadrového a kokosového tuku.
- Na smažení používejte řepkový nebo rýžový olej, na studenou kuchyni extra panenský olivový olej.
- Zařaďte do jídelníčku avokádo, ořechy a semena.
- Jezte ryby alespoň dvakrát týdně.

Skryté tuky v potravinách, jako jsou sušenky, oplatky nebo některé mléčné výrobky, mohou být zrádné. Doporučujeme sledovat nutriční údaje na obalech výrobků.

---

### **Tipy na zdravé pomazánky**

Pro obohacení jídelníčku o kvalitní bílkoviny a tuky můžete vyzkoušet tyto jednoduché a chutné pomazánky:

#### **Tvarohová pomazánka s bylinkami:**

- 1 polotučný tvaroh
- 1–2 lžíce zakysané smetany
- Sůl a pepř
- 2 cibulky s natí
- Hrst čerstvých bylinek dle chuti (pažitka, libeček, bazalka, petrželka)

Postup:

Omyjte a osušte bylinky, nasekejte je najemno. Smíchejte tvaroh, smetanu, sůl a pepř do jemného krému. Přidejte nasekanou cibulku a bylinky.

---

#### **Pomazánka z bílých fazolí:**

- 1 plechovka bílých fazolí
- 1 lžíce majonézy
- Sůl, pepř
- Šťáva z citronu

Postup:

Fazole z plechovky propláchněte a rozmačkejte vidličkou. Smíchejte s ostatními ingrediencemi a podle chuti okyselte citronovou šťávou.

---

### **Tvarohová pomazánka s vejci a ředkvičkami:**

- 1 polotučný tvaroh
- 1 lžíce zakysané smetany
- 2 vejce
- Ředkvičky
- Sůl

#### Postup:

Vejce uvařte natvrdo a nakrájejte na drobné kousky. Ředkvičky nastrouhejte a všechny ingredience smíchejte dohromady.