

# Po 50. roku věku nesmíte jíst tyto potraviny. Už pro vás nejsou dobré

---

 [aazdravi.cz/po-50-roku-veku-nesmite-jist-tyto-potraviny-uz-pro-vas-nejsou-dobre](https://aazdravi.cz/po-50-roku-veku-nesmite-jist-tyto-potraviny-uz-pro-vas-nejsou-dobre)

Všechny příspěvky autora Veronika Majerová

18. 9. 2023

Během života prochází lidské tělo několika vývojovými fázemi s různými výživovými potřebami. Tomu je třeba přizpůsobit i stravu, aby tělo dostávalo vše, co v dané etapě vyžaduje. Po 50 roce života se výživová potřeba rovněž mění. Poradíme, co nejíst.

## Specifická výživa po 50 roce života

---

Ve zralém věku potřebuje tělo jídelníček sestavit s ohledem na křehčí tělesnou kostru a ochabující svalstvo. Hlavním problémem je především úbytek vápníku. Organizmus trápí ale i nárůst tukové tkáně, hormonální změny (u žen i u mužů), vypadávání vlasů a mnoho dalšího. Po padesátce je třeba jídelníček celkově odlehčit a zařadit zdravé varianty některých potravin. Na mnoho pochutin budete muset rovnou zapomenout.

## Vyřadte sladké limonády

---

Pokud jste to neudělali doteď je nejvyšší čas vzdát se kolových nápojů, ochucených minerálek a jiných limonád. Přemíra cukru v podobě prázdných kalorií vám rozhodně nesvědčí. Po padesátce roste riziko rozvoje cukrovky a sladkými limonádami jí jdete naproti. Pozor si musíte dávat i na kyselinu fosforečnou, ta nepříznivě ovlivňuje hustotu kostí.

## Bílou mouku nahrad'te

---

Na trhu je velké množství zdravějších alternativ, proto není nutné dál konzumovat pečivo z bílé mouky. Pozor i na těstoviny. Vybírejte potraviny s nízkým glykemickým indexem, díky nim se budete cítit zasytění po dlouhou dobu a nebude vám tolik kolísat hladina cukru. Kolísání hladiny cukru má na svědomí onen mučivý pocit hladu a chuti na tučné a sladké potraviny.



*Foto: Shutterstock*

## **Mléčné výrobky ano, ALE**

---

Rozhodně zařadte do jídelníčku mléčné výrobky. Zaměřte se ale na varianty s minimem cukru. V mléčných výrobcích dodáte tělu vápník i další vitamíny a minerály. Musíte si jen vybrat ty, které obsahují snížené množství cukru. Možná budete překvapeni, že si běžně kupujete výrobky, které mají 3,5 lžičky cukru na 100 g výrobku.

## **Co dále vyřadit z jídelníčku**

---

- Veškerý fast food.
- Smažené pokrmy.
- Uzeniny a polotovary.

*Foto: Shutterstock, zdroje: Eat this, not that, Bio Trust*