magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 2. 5. 2017 | tla

Sušenek se nebojte. Do jídelníčku je zařaďte, jen dobře vybírejte

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Susenek-se-nebojte.-Do-jidelnicku-je-zaradte,-jen-dobre-vybirejte__s10010x10260.html

Rozhodně bychom sušenkám křivdili, kdybychom je bez rozdílu smetli z povrchu zemského. Mohou být během dne dokonce vítaným a rychlým zdrojem energie. Je třeba si ale uvědomit, že není sušenka jako sušenka, i když to tak na první pohled nevypadá.

Zdroj: Sušenek se nebojte. Jen pečlivě vybírejte ze Shutterstock

Je ideální, pokud si je dokážeme připravit doma sami a můžeme tak ovlivnit jejich složení. Avšak i mezi kupovanými najdeme takové, které můžeme s čistým svědomím nabídnout celé rodině.

Plněné a polévané nebrat

Tak jako u většiny potravin záleží-li na tom, abychom konzumovali kvalitní a zdravá jídla, je třeba také u sušenek pozorně číst informace na obalech. Nemilosrdně bychom měly odhodit všechny klasické komerční plněné a polévané.

„Aby chutnaly a aby se náplň či poleva rychle neroztekly, obsahují nasycené tuky, například kokosový, palmový. Samo o sobě by to úplně na škodu nebylo, protože technologie to vyžaduje, ale problém je v tom, že většinou je tuk na prvním místě, což znamená, že převažuje nad ostatními surovinami. Pak následuje cukr, který rovněž nepotřebujeme. Teprve poté přicházejí na řadu žádoucí obiloviny,“ vysvětluje hlavní negativum dietoložka Karolína Hlavatá.

Důležíté je, aby na prvním místě byly ovesné vločky, žitná či pohanková mouka

Klidně, aniž bychom se zpronevěřili pravidlům zdravého stravování, můžeme sáhnout po sušenkách, na jejichž obalu jsou mezi použitými surovinami na prvním místě například ovesné vločky, žitná či pohanková mouka a podobně.

Exotické tuky a cukr by měly být v pozadí. **„Proti komerčně vyráběným sušenkám jako je Rej, Müsli na zdraví nebo klasické Bebe, nelze nic namítat,“** říká dietoložka.

Upečte si zdravé sami

Zdravé sušenky si můžete doma upéct sami. Zavoní byt, a když do jejich přípravy zapojíte i děti popřípadě celý zbytek rodiny, bude zábava a přispějete tak domácí pohodě. Na sušenkách není nic složitého. **„Velmi jednoduché a rychlé jsou hrníčkové – hrnek ovesných vloček, hrnek strouhané mrkve, trochu rozinek nebo sušených brusinek, vajíčko, trocha řepkového oleje, aby držely pohromadě, přisladit medem nebo rýžovým či datlový sirupem, trocha prášku do pečiva a na chvilku šoupnout na pečícím papíře nebo plechu s nepřilnavým dnem do trouby,“** nabízí inspiraci Karolína Hlavatá. Obměn je nepřeberné množství.

Raw jsou kalorická bomba

I s tím, co je zdravé, je ale třeba nakládat rozumně a hlavně přiměřeně. Určité riziko mohou představovat raw tyčinky. **„Základem bývá sušené ovoce, hlavně datle a kokosový tuk. Je to sice chutné, ale takové tyčinky neobsahují moc bílkovin, mají minimum vlákniny, takže nás nezasytí, a**

přitom je to energetická bomba,“ varuje dietoložka. Slovní spojení prázdné kalorie dostává právě v tomto případě zcela konkrétní podobu. Rozhodně vhodnější jsou sušenky, jejichž základem jsou třeba ovesné vločky.

Ideální svačinka s jogurtem, nebo mlékem

I když jsou sušenky vyrobeny z vhodných produktů, přesto není dobré cpát se jimi od rána do večera. Jejich kalorickou hodnotu nelze ignorovat. Kdy se do nich tedy pustit? **„Když si k nim dáme bílý jogurt nebo laté, je to výborná svačina, která zasytí a dodá novou energii,“** říká Karolína Hlavatá. Vhodné jsou také jako posilnění na výlety. Nezatíží ani nepřeplní batoh a přitom zaženou hlad a nakopnou nás proti únavě.

Žvýkejte a nereptejte

Že vám ty zdravé nechutnají? Vězte, že je to síla zvyku. **„Důvodem odmítání je většinou to, že celozrnné sušenky vyžadují více kousání, než ty plné tuku, které se samy rozplynou na jazyku. Jenže i ono kousání má svůj praktický význam. Podporuje totiž pocit zasycení. Sušenek, které se rozplývají, sníme bez námahy během krátké chvíle mnohem více, než pocítíme, že máme dost. Naopak kousání a polykání vysílá do našeho mozku signál, že jsme si žaludek už dostatečně zaplnili,“** objasňuje

dietoložka, proč bychom neměli být líní žvýkat.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz