



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 2. 7. 2020 | Tomáš Lebeda

Jak poznat a zařadit „zdravou“ zmrzlinu do jídelníčku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jak-poznat-a-zaradit-„zdravou-zmrzlinu-do-jidelnicku__s10010x10377.html

Jste celí rozpálení a toužíte po osvěžení. Osvědčená je zmrzlina, ať točená či kopečková u okénka, nebo balená z mrazícího boxu v obchodě. Kterou vybrat, aby osvěžení nepředstavovalo hrozbu kilogramů navíc a nenabudilo nás k dalšímu přídavku či následnému „zaplácnutí“ se něčím ještě energetičtějším?



Jaká zmrzlina je u vás doma nejpopulárnější?

Nutriční terapeutka Zuzana Douchová říká, že tou nejoblíbenější by měla být domácí, u které víme, z jakých surovin byla vyrobena.

„Variantou číslo jedna je ledová pochoutka připravená z tvarohu, jogurtu a čerstvého ovoce. Vyzkoušet by si ji doma připravit měli

především velcí a pravidelní konzumenti zmrzliny,” uvádí odbornice. Kromě znalosti jejího složení, má mnoho dalších výhod. „S vyzrálým ovocem ji lze připravit i bez přídavku cukru. Případně ho nahradit netradičními sladidly jako například javorovým sirupem. Tvaroh a jogurt obsahují velký podíl kvalitních bílkovin, které zasytí a nedostaneme okamžitě hlad. Jsou zároveň zdrojem vápníku, jehož přijímáme v jídelníčku stále málo. Porce takové zmrzliny tak může být skvělou svačinou,” říká Zuzana Douchová.

Výběr podle obalu

Důkladně bychom měli vybírat ze zmrazených delikates v obchodě. Nesázejte na reklamu a líbivý obal.

„Pečlivě si prostudujte jak složení, tedy seznam surovin, z nichž byla zmrzlina či nanuk vyrobeny, tak nutriční hodnoty. Ty napoví, jestli ji vložit do nákupního košíku nebo vrátit,” uvádí Zuzana Douchová.

Nejprve ke složení. Upřednostňovat bychom měli výrobky, kde na prvních místech v použitých surovinách je opět tvaroh, jogurt, mléko případně

smetana, ta však ze zmrzliny už dělá energetickou bombu. Na dalších místech by mělo být ovoce a až ke konci cukr. Čím méně použitých surovin, tím lépe.

„Osobně nedoporučuji zmrzlinu, která obsahuje rostlinné tuky, obvykle jde o kokosový či jiný tuk, který má obdobné složení mastných kyselin jako živočišné tuky. Ještě horší bývají ztužené tuky, obsahující transmastné kyseliny. Ty jsou častou součástí různých polev,“ upozorňuje Zuzana Douchová.

Problematické bývají ovocné takzvané vodové zmrzky.

„Podíl ovoce v nich je zanedbatelný a většinu ve složení tvoří glukózo-fruktózový sirup, tedy cukr. Ve složení balených by mělo být na prvním místě ovoce a voda. Vhodnější jsou ovocné dřeně, ale i ty bývají často silně nastavované cukerným roztokem. I proto je důležité věnovat pozornost obalům,“ uvádí nutriční terapeutka.

Vodové zmrzliny, ač méně energeticky hodnotné, jsou zrádné. Rychle zvýší hladinu cukru v krvi a stejně rychle po nich člověk dostane hlad a musí něco zakousnout. Nakonec tak nepřibere po zmrzlině, ale jídle, které si dá po ní.

Obvykle jde o velkou porci, protože vodová zmrzlina žaludek nezaplnila.

Nutriční hodnoty

Tabulka nutričních hodnot je při koupi zmrzliny také důležitá.

„Lehce z ní zjistíte, jakou má energetickou hodnotu. Velmi často jedna porce může energeticky odpovídat obědu, hodnoty 1800 až 2000 kJ nejsou výjimečné. Neznamená to, že by si ji člověk nemohl dát, ale pokud nechce přibrat, měl by počítat s tím, že musí energii vydat následně pohybem, nebo upravit energetický příjem dalších denních jídel,“ doporučuje Zuzana Douchová.

Řídit bychom se měli i dalšími údaji. Čím více bílkovin, tím lépe.

„U cukru to zase platí opačně. Pečlivě bychom měli prohlédnout řádek tuky. Pokud jsou ve složení zmrzliny uvedeny rostlinné tuky a v tabulce nutričních hodnot je uveden obsah nasycených mastných kyselin vyšší než nenasycených, svědčí to o tom, že použité tuky nám neprospějí,“ uvádí Zuzana Douchová.

A jak na kopečkovou?

Prodejci točené i kopečkové zmrzliny by měli mít složení k nahlédnutí. Na dovolené to asi řešit nebudeme, proto je vhodné vybírat takové, které osvěží a zároveň zasytí. Tedy opět tvarohové, jogurtové.

Copyright © 2024

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