magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 9. 10. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Lehce stravitelná a nutričně bohatá. Taková je brambora

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Lehce-stravitelna-a-nutricne-bohata.-Takova-je-brambora__s10010x10638.html

Mají brambory svoje místo v našem jídelníčku? Traduje se, že po bramborách se tloustne, že nám nepřinášejí žádné důležité živiny. Ale jak je to doopravdy? Na druhou stranu pro svou konzistenci nezatěžují žaludek. Co jsou mýtus a co pravda?

Lilek brambor (solanum tuberosum) se podle svého jména nepřekvapivě řadí do čeledi lilkovitých rostlin, kam patří kromě lilku třeba také rajčata nebo durman. Ideální pro skladování jsou suché chladnější prostory bez přístupu

světla, kde ale teploty neklesají k nule (abychom předešli sládnutí). **Brambory uskladněné na světle zelenají a zvyšuje se v nich obsah jedovatého solaninu. Skladujeme-li brambory v teplém prostředí, začnou klíčit - klíčky a očka také obsahují solanin, proto je nutné je odstranit.** Výrazně naklíčené brambory je lepší již raději nekonzumovat – i proto bychom měli svou zásobu brambor „optimalizovat“ podle naší spotřeby.

Co vlastně brambory obsahují?

Velký podíl v bramborech tvoří voda – 68-84 %, bílkoviny a tuky zde najdeme v minimálním množství (2 % bílkovin, 0,1 % tuku). Nejvíce jsou tak zde zastoupeny sacharidy – a to zejména škrob, který je tvoří 11-16 % z podílu (jednoduché sacharidy tvoří pouze 0,5 %). Vlákniny obsahují brambory poměrně málo – 1,6 g na 100 g porce. Z minerálních látek jsou brambory **bohaté na draslík, fosfor, a hořčík**, žluté i červené brambory obsahují také rostlinná barviva (karotenoidy nebo antokyany). Brambory **mají vyšší podíl vitamínu C** (19,2 mg na 100 g) a protože je konzumujeme ve vyšších porcích, doplňují tak náš příjem tohoto důležitého vitamínu (a to přestože při vaření brambor dochází k určitým ztrátám).

Kde všude pomáhají?

- Při obezitě
- Cukrovce
- Kardiovaskulárním chorobám
- Při onemocnění ledvin

Pozor na zelené nebo naklíčené brambory

Mají vyšší obsah glykoalkaloidu solaninu – při mírné otravě se objevují závratě, bolesti břicha, zvracení a průjmy. Množství solaninu se sníží vylouhováním při vaření ve vodě, pečlivým odstraněním oček a klíčků, vykrojením zelených částí hlízy a oloupáním slupky. Přesto bychom měli brambory správně skladovat, abychom předešli jeho zvýšenému vzniku při skladování na světle.

Smažené bramborové pokrmy nebo potraviny

Pro nás nejsou vhodné nejen kvůli vysokému obsahu tuku, ale také s ohledem na možný vyšší výskytu akrylamidu, který vzniká při zpracování potravin bohatých na sacharidy za vyšších teplot. **Akrylamid je považován za**

potencionální karcinogen, v současné době se pracuje na snižování jeho obsahu v potravinách (výběrem vhodné odrůdy pro úpravu, změnou technologie, apod.). Krom toho se z brambor vypaří voda a nasákne se tuk. Takže se dá říci, že jsou dobré na chuť, ale rozhodně nejsou zdravé.

Brambory - jíst, či nejíst?

Rozhodně neplatí jednoduché konstatování, že po bramborách se přibývá na váze. Záleží ale na porci, i na úpravě brambor. Pokud k obědu člověk sní „půl řádku brambor“ nebo si dopřává hlavně smažené bramborové hranolky či bramborový salát se značným podílem majonézy, může očekávat, že se to na jeho váze negativně projeví.

Brambory určitě mají být součástí pestrého stravování – měli bychom si naložit přiměřenou porci a vybrat vhodnou úpravu – a také bychom je měli střídat i s dalšími vhodnými přílohami – luštěninami, celozrnnými těstovinami, celozrnným pečivem, rýží natural, apod. Jíst pořád jenom brambory by bylo nejen nudné, ale i nutričně málo vhodné. Nemusíme se omezovat jen na loupané vařené brambory či brambory vařené ve slupce, další variantou jsou šťouchané brambory, bramborová kaše ušlehaná s mlékem a malým kouskem másla, bramborové knedlíky nebo noky. Brambory můžeme zkombinovat nejen s pečeným masem či rybou, ale i je zapéct s vajíčkem či sýrem a zeleninou či

houbami.

A jak si správně brambory vybrat?

V obchodech bychom si měli vybírat brambory, které jsou celé, mají pevnou slupku, nejsou nazelenalé, popraskané či měkké a nemají klíčky delší než 3 mm. Stejně tak by na svém povrchu brambory neměly mít šedé, modré nebo černé skvrny, ani známky plísní.

Podle vlastností rozlišujeme u brambor 3 varné typy – A, B a C (jsou možné i kombinace jednotlivých typů). Hodnotí se konzistence, struktura, moučnatost brambor (obsah škrobu), vlhkost, nedostatky v chuti a tmavnutí po uvaření.

- **Varný typ A** jsou brambory pevné konzistence a struktury, lojovité, které se nerozváří – hodí se pro přípravu salátů a jako příloha.
- Polopevné, polomoučné, málo rozvařivé brambory patří k **varnému typu B** – ten je nejvíce univerzální, využívá se nejen jako příloha, ale i pro přípravu různých pokrmů.
- **Varný typ C** pak zahrnuje brambory měkké, moučnaté, které se dobře rozváří – a tak jsou nejlepší pro přípravu těsta, bramborové kaše či pyré.

Copyright © 2024