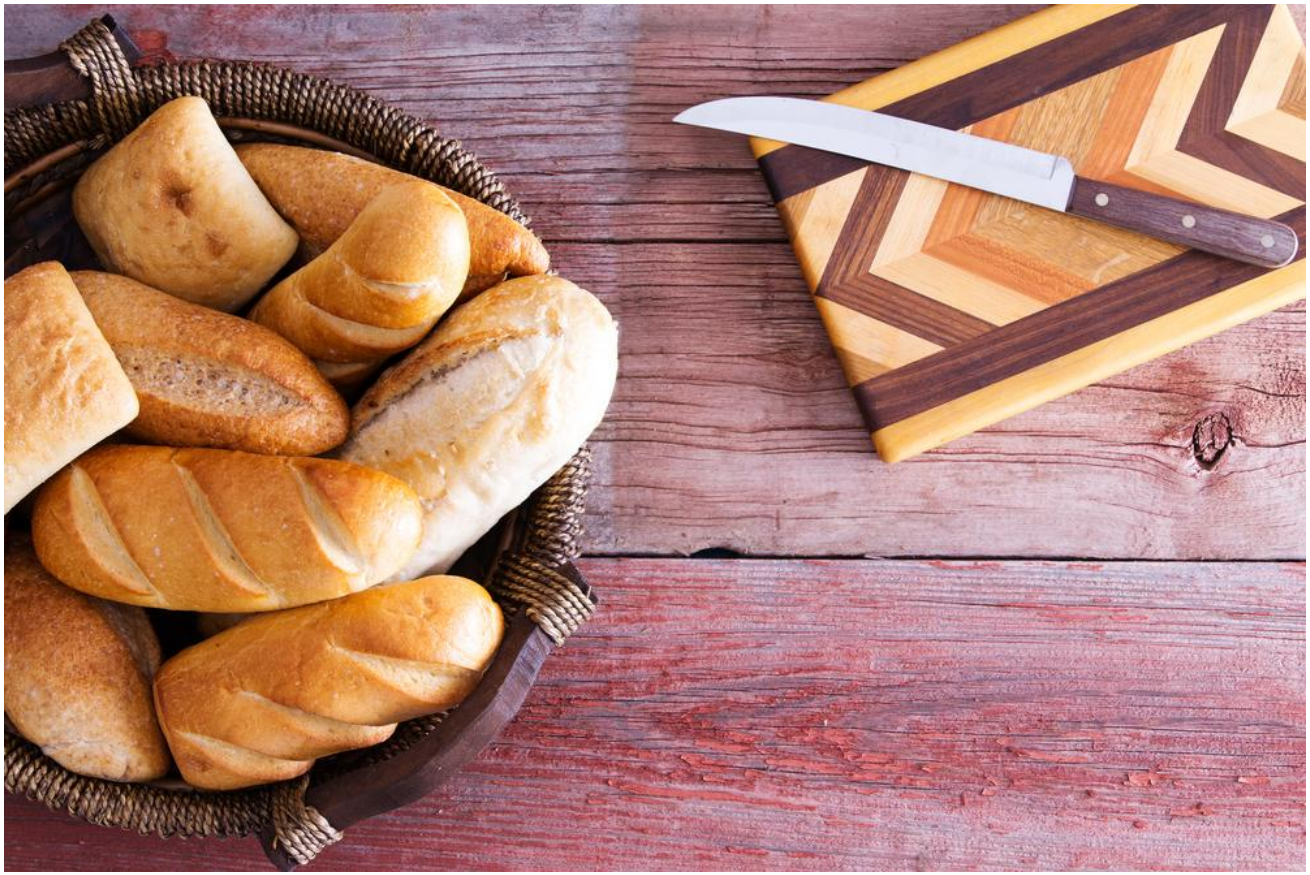
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 30. 10. 2017 | tla

Rohlík dvakrát namazaný. Kolik tuku vlastně skrývá?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Rohlik-dvakrat-namazany.-Kolik-tuku-vlastne-skryva__s10010x10679.html

Milujete namazané bílé pečivo ke snídani, svačině i večeři? Dokonce nemusí být ani potřené máslem, margarínem či pomazánkou, dokážete se cpát jen tak suchým rohlíkem? No suchým… I takový je dost »mastný«. Ne nadarmo se v prodejně nabízí jako tukový.



Většina Čechů se už naučila sledovat složení potravin, když už ne přímo v obchodě, prostudují miniaturní písmenka v klidu domova. Jen málokdo si ale vyžádá k nahlédnutí seznam použitých surovin u pečiva.

Co všechno se může v rohlíku ukrývat

- Rohlík A

Pšeničná mouka, voda, rostlinný olej řepkový, droždí, sůl, pekárenský přípravek (pšeničná mouka, enzymy, látka zlepšující mouku kyselina askorbová), ječná sladová mouka.

Tuk, respektive řepkový olej, je uveden na třetím místě. V pekařském výrobku ho je tedy třetí největší množství hned po mouce a vodě. S trochou nadsázky lze říci, že dáme-li si rohlík potřeným máslem, je vlastně dvakrát namazaný.

„Je pravdou, že si většina lidí neuvědomuje, kolik tuku se v rohlících může ukrývat. V běžném, 42 až 43 gramovém, je průměrně 1,5 gramu tuku,“ uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová a doplňuje: **„Velmi záleží i na složení použitého tuku. Ne vždy jde o doporučovaný řepkový olej, ale i takzvaný pekařský tuk či sádlo.“**

I ve zdravém jídelníčku má však tukový rohlík

místo

„Jídelníček má být pestrý, proč by jeho součástí neměl být i rohlík. Na druhou stranu bych doporučila, když už bílý tukový, tak se snažit sledovat jeho složení. Být věrný své pekárně. Čím méně použitých surovin, tím lépe. A pokud mluvíme o tuku, vhodnější je sáhnout po tom s řepkovým olejem než pekařským či jiným tukem,“ uvádí Zuzana Douchová.

Jaká je nejvhodnější alternativa bílého pečiva? Každý si zřejmě správně odpoví: celozrnné. **„Přesně tak, celozrnné pečivo obsahuje i svrchní obaly zrna bohaté na vitamíny a minerální látky. Zároveň i velký podíl vlákniny, která snižuje glykemický index. Po jídle se nedostaví tak rychle hlad,“** vysvětluje nutriční terapeutka.

Není jeden jako druhý

S trochou nadsázky se dá říci, kolik tukových rohlíků, tolik možností, jak těsto připravit a upéct. Nevěříte? Pak se podívejte na složení rohlíku z různých obchodů, respektive jiných pekáren v Česku. Zatímco v minulosti stačila mouka, voda tuk, droždí a sůl, dnes jsou pekaři spíše alchymisty.

- Rohlík B

Pšeničná mouka, pitná voda, rostlinný olej řepkový, droždí, jedlá sůl jodidovaná, zlepšující přípravek (ječná sladová mouka, žitná mouka, emulgátory E 472e, E 471, dextróza, cukr, látka zlepšující mouku kyselina L-askorbová, nosič fosforečnany vápenaté, enzymy).

- Rohlík C

Pšeničná mouka, voda, pekařský tuk (vepřové sádlo, řepkový olej), droždí, jedlá sůl s jódem, zlepšující přípravek (pšeničná mouka, pšeničná sladová mouka, emulgátor E 481, ječný sladový extrakt).

- Rohlík D

Pšeničná mouka, voda, živočišný tuk (vepřové škvařené sádlo), rostlinný olej řepkový, pškrov pšeničný, jedlá sůl s jodem, zlepšující přípravek (ječná sladová mouka, emulgátor: mono- a diglyceridů mastných kyselin s kyselinou mono- a diacetylvinnou, cukr, glukóza, regulátor kyselosti: fosforečnan vápenatý, látka zlepšující mouku: kyselina askorbová, enzymy.

- Rohlík E

Pšeničná mouka, pitná voda, droždí, živočišný tuk (sádlo vepřové škvařené),

olej řepkový, škrob pšeničný, jedlá sůl s jódem, zlepšující přípravek (ječná sladová mouka, emulgátor: estery mono- a diglyceridů mastných kyselin s kyselinou mono- a diacetylvinnou, cukr, glukóza, regulátor kyselosti: fosforečnan vápenatý, látka zlepšující mouku: kyselina askorbová, enzymy).

Čím tedy rohlík mazat?

Milovníci bílého pečiva by se měli zamyslet s čím, a kdy ho konzumují. **„Měli by místo másla či margarínu volit tvarohové pomazánky, případně si rohlík obložit šunkou a sýrem. I pod něj je vhodnější namazat pomazánku s vyšším podílem tvarohu. Nesmíme zapomínat, že sýr i šunka tuk obsahují,“** dodává Zuzana Douchová.

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