magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 13. 11. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Sladká i hořká. Čokoláda v otázkách a odpovědích

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Sladka-i-horka.-Cokolada-v-otazkach-a-odpovedich__s10010x10682.html

Patří čokoláda do zdravého jídelníčku? Je v ní aspoň zrnko zdravého, nebo je to jen lákadlo pro mlsný jazýček. A pokud ano, jak často si ji s klidným svědomím dopřávat? Čokoláda je pamlsek a často se po její konzumaci objevují výčitky svědomí, že došlo k prohřešku proti zdravé a dietní výživě.

- **Jaké máme druhy čokolády u nás?**

Podle obsahu kakaové sušiny rozeznáváme čokoládu hořkou, mléčnou a bílou. Někdy se můžeme setkat u mléčné čokolády s označením „family mléčná

čokoláda“, která dle legislativy musí obsahovat minimálně 20 % kakaové sušiny.

- **Co vlastně obsahuje čokoláda?**

Kvalitní čokoláda obsahuje pouze kakaovou hmotu, kakaové máslo a cukr, sójový lecitin jako emulgátor, vanilkové aroma, u mléčné čokolády ještě sušené mléko.

- **Co je dobré sledovat na obalu čokolády?**

Především si všímáme označení čokoláda – hořká, mléčná (u náhražek označení čokoláda nenajdeme, jen název např. kakaová pochoutka nebo mléčná pochoutka, kakaová poleva, nečokoládová cukrovinka) plus údaj o podílu kakaové sušiny – v případě hořké čokolády to je minimálně 35 %, u mléčné 25 %, u bílé čokolády to je minimálně 20 %.

- **O čokoládě se říká, že je kalorická, nicméně má pro zdraví nějaké benefity? Jaké?**

Hlavním přínosem pro zdraví jsou v kakaové hmotě obsažené **polyfenolové látky s antioxidačním účinkem** a také **theobromin**, který vykazuje mírně povzbuzující účinek. **Složky obsažené v čokoládě zmírňují úzkosti, dobře působí na zdraví cév a mají i protisrážlivé účinky.** V čokoládě najdeme

také řadu minerálních látek, jistě stojí za zmínku obsah **hořčíku, železa, manganu, mědi a draslíku.** Platí tedy, že čím vyšší podíl kakaové sušiny, tím větší obsah zdraví prospěšných látek. **Ne nadarmo tedy patří hořká čokoláda mezi superpotraviny.**

- **Jakou čokoládu bychom měli kupovat?**

Jak již bylo zmíněno, čím vyšší obsah kakaové sušiny, tím vyšší obsah zdraví prospěšných látek. Aby mohl být výrobek označen jako hořká čokoláda, musí obsahovat minimálně 35 % kakaové sušiny, v případě mléčné čokolády minimálně 25 %. Za ideál se považují čokolády s velmi vysokým obsahem kakaové sušiny, např. až 90 %, ovšem tyto výrobky bývají zároveň málo sladké a spotřebiteli příliš nechutnají. Řešením je tedy zlatá střední cesta, tj. vybírat výrobky s 60 – 70 % kakaa.

- **Jakou čokoládu bychom rozhodně kupovat neměli?**

Rozhodně bychom se měli vyhýbat náhražkám čokolády. Náhražky čokolády jsou označovány jako mléčné nebo kakaová pochoutka nebo cukrovinka, rozhodně v názvu nenajdeme čokoláda. Hlavní rozdíl mezi „pravou“ čokoládou a její náhražkou spočívá v tom, že kakaové máslo je v případě náhražek nahrazeno levnějším palmovým, kokosovým nebo palmojádrovým olejem, který se musí ztužovat.

- **Jak poznám náhražku čokolády? Nejen z obalu? Chutná jinak?**

Ano, rozdíl poznáte hned. **Náhražky jsou matné, jakoby mazlavé,** rozhodně se na jazyku příjemně nerozpouští jako v případě čokolády, hmota také rychleji měkne, při lomu nemá ostré hrany. V kakaových pochoutkách tedy nenajdeme žádné kakaové máslo, jen ztužené rostlinné tuky (s převahou zdravotně méně výhodných nasycených mastných kyselin) a trochu kakaového prášku pro barvu.

- **Občas se na čokoládě objeví takový bílý povlak - může se pak ještě čokoláda jíst?**

Bílému povlaku na čokoládě se někdy říká „šedivění“ – čokoláda ztrácí lesk a je pokryta jemnou bílou vrstvou. Může se jednat buď o **tzv. cukerný výkvět**, kdy na povrchu čokolády vykrystalizovaly částečky cukru, nebo o tzv. **tukový výkvět,** kdy se na povrch vyloučí vrstvička kakaového másla. Navzdory pečlivé regulaci celého výrobního procesu může dojít k tomuto jevu, který však **neovlivňuje bezpečnost výrobku.** Ostatně, tuto informaci také najdeme na obalech čokolád, kdy výrobce spotřebitele o této možnosti informuje a také sděluje, že není na závadu.

- **Teď před Vánoci a Mikulášem jsou obchody plné čokoládových figurek, kolekcí - z čeho jsou vlastně vyrobené?**

Jak poznám, že je to kvalitní čokoláda? Lze se orientovat podle ceny? Na co si dá pozor, pokud kupuji figurku, případně kolekci? Jaký je problém těchto kolekcí a figurek?

Prvním vodítkem je určitě cena – čím vyšší, tím pravděpodobnější je, že kupuji čokoládu. Při výběru čokolád bych se měla řídit nejen názvem (čokoláda versus kakaová pochoutka), přítomností, nebo naopak chyběním údajů o obsahu kakaové sušiny, ale i přehledností a čitelností uváděných údajů. Smutnou pravdou je, že pokud se jedná o náhražku, jsou údaje často nečitelné nebo neúplné.

- **Kolik čokolády můžeme jíst, aby nám neškodila? Kolik ji mohou sníst děti?**

S klidným svědomím si dospělý i dítě může dopřát štráfek (řádek) čokolády. Pokud to bude jediná sladkost za den, tak klidně denně.

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