magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 23. 11. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Není sušenka jako sušenka. Jak vybrat tu správnou?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Neni-susenka-jako-susenka.-Jak-vybrat-tu-spravnou__s10010x10705.html

Dopolední svačinka, odpolední káva nebo čaj o páté je příjemný relax. Má-li být skutečně chvilkou odpočinku a získání energie, stěží si ho lze představit bez sladkosti. Ideální okamžik pro sušenky. Někdo je ale považuje za zabijáckou neřest. Jiný je konzumuje po baleních. Jsou skutečně tak zavrženíhodným zlozvykem, nebo mají své místo i ve zdravém jídelníčku?

Ani při dodržování redukční diety se nemusíme obávat si dopřát sušenku, jde jen o to, jakou. 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. Při výběru

upřednostňujte výrobky bez čokoládových polev, nemívají dobré složení a zbytečně přispívají ke zvýšení příjmu nasycených a trans mastných kyselin.

6 tipů pro výběr sušenek do zdravého jídelníčku

- **Co nejjednodušší složení**

Čím menší počet použitých surovin, tím lépe. Důležité je, aby na prvním místě ve výčtu byla základní surovina. Znamená to, že je jí také obsahově nejvíce. Takže u sušenek ideálně např. ovesné vločky.

- **Vyšší obsah bílkovin**

Bílkoviny velmi dobře sytí a společně s vlákninou zabrání nepříjemnému kolísání hladiny krevního cukru. Ovesné sušenky zpravidla obsahují zajímavé množství bílkovin (průměrně 7,5-9,8 g/100 g), protože oves je sám o sobě obilovinou o vysokém obsahu bílkovin.

- **Co nejnižší obsah cukru**

Sladké nám samozřejmě chutná, ale pro dosažení kýžené chuti nemusí být výrobek přeslazený. **Počítá se i cukr ze sušeného ovoce**. Jednoduchým

vodítkem, podle kterého poznáte, že nekupujete přeslazený výrobek je poměr mezi údajem o celkovém obsahu sacharidů a obsahu cukrů. Ideální je, když údaj o obsahu cukrů není větší než 1/3 z celkového obsahu sacharidů. Takže příklad – pokud výrobek obsahuje 60 g sacharidů a z toho cukry činí 20 g, je to v pořádku.

- **Co nejvyšší obsah vlákniny**

Kdo tvrdí, že sušenky nemůže být zároveň přínosem pro zdraví? Může, třeba z důvodu obsažené vlákniny. Abychom mohli výrobek označit za „zdroj vlákniny“, musí podle platné legislativy obsahovat nejméně 3 g vlákniny/100 g. Pokud výrobek obsahuje nejméně **6 g vlákniny/100 g, jedná se o produkt s „vysokým obsahem vlákniny“.**

- **Co nejnižší obsah soli**

Sůl ve sladkých sušenkách? Ano, mnozí výrobci zvyšují chuťovou atraktivitu přidáním poměrně značného množství soli. Např. oblíbené cornflakes mají obsah soli srovnatelný s taveným sýrem. Takže pokud sušenky obsahují méně než 0,2 g soli/100 g, jedná se skutečně o výrobek s „nízkým obsahem soli“. **Sledovat příjem soli má význam především jako prevence** vzniku vysokého krevního tlaku a tím i nemocí srdce a cév.

- **Co nejnižší obsah nasycených mastných kyselin**

Mnozí mají nasycené mastné kyseliny spojené pouze se živočišnými tuky a za příznivé tuky považují všechny rostlinné tuky a oleje. Nicméně zde je trochu zrada – např. palmový nebo kokosový tuk obsahují převážně nasycené mastné kyseliny. Je tedy určitě plus, pokud výrobce použije namísto hojně používaného palmového nebo kokosového tuku např. **řepkový olej s příznivým zastoupením mastných kyselin.**

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