magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 12. 6. 2013 | bno

Dochucovadla: Nemusíte se jim vyhýbat, stačí vybírat!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dochucovadla:-Nemusite-se-jim-vyhybat,-staci-vybirat!__s10010x7760.html

Majonéza, kečup a hořčice nemusí být katastrofou pro náš zdravý jídelníček. Stačí jen pečlivě vybírat a znát kritéria jejich kvality.

Dochucovadla nemusíme ze zdravého a vyváženého jídelníčku nutně vylučovat. Stačí jen znát jejich správné složení a množství a potom si je můžeme bez výčitek a starosti o naše zdraví čas od času dopřát.

Jak vypadá majonéza, která nám neuškodí?

Jak vybrat takovou majonézu, která našemu zdraví neuškodí? Majonéza by měla být vyrobena pouze z kvalitních olejů (které jsou zdrojem Omega 3 mastných kyselin), pasterovaných žloutků, malého množství soli, octa, citronové šťávy a pepře. „Pokud hledáte nějakou konkrétní informaci o tom, jestli majonéza, kterou jste si vybrali je správná, pak bude vodítkem **obsah nasycených mastných kyselin, kterých by mělo být maximálně 30 % z celkového obsahu výrobku**," radí výživový specialista ***Vím, co jím*** **Ing. Petr Havlíček**.

Jak se liší „normální“ a light majonéza?

Light majonéza obsahuje zhruba 40 – 50 % tuku, zatímco obsah tuku v plnotučné majonéze činí přes 80 %. Kdo má potřebu sníst majonézy opravdu velké množství, měl by tedy volit raději její light formu. Majonéza se často spojuje i s problémy s obezitou. Důvodem je právě velmi vysoký obsah tuku. I proto bychom s ní měli nakládat podobně jako s příjmem tuků v naší stravě. V případě, že budeme s majonézou zacházet opravdu rozumně a na jednu porci salátu použijeme jen jednu lžíci, může majonéza napomoci i snížení cholesterolu v krvi.

Kečup: Pozor na obsah sodíku, přidaného

cukru a množství rajčat

V případě kečupů bychom si měli dát pozor hlavně **přidaný cukr a sodík** (množství soli). „Obsah přidané soli by měl být co nejnižší, okolo 1 gramu na 100 gramů výrobku," říká odborná garantka ***Vím, co jím*** **PhDr. Karolína Hlavatá, PhD.** Kečup, který si zaslouží naši pozornost, by měl být vyroben alespoň z 200 gramů rajčat na 100 gramů výrobku. Nižší množství rajčat je při výrobě kečupu třeba nahradit přidáním zahušťovadel či škrobů, které jistě našemu zažívání ani zdraví nesvědčí.

Všeobecně se dá říci, že lze kečup rozdělit do 3 skupin: kečupy (obsah sušiny do 12%), kečupy prima, speciál nebo extra (obsah sušiny do 30%) a kečupové omáčky, jejichž kvalita je horší.

Jak je to s kečupem a označením *Vím, co jím*?

Pokud bychom však chtěli hodnotit kečupy z hlediska kritérií označení *Vím, co jím*, žádný z nich by se zřejmě jeho nositelem nestal, a to právě kvůli množství přidaného cukru a poměrně vysokého obsahu sodíku. Přísná kritéria by splnil pouze rajčatový protlak.

Konzervanty ani přibarvovadla nemají v hořčici co dělat!

„Správná hořčice má obsahovat hořčičné semínko, vodu, ocet, trošku soli a někdy i trošičku cukru. V závislosti na tom, o jakou hořčici se jedná, třeba i nějaké koření. Ale nic jiného!“ říká Ing. Petr Havlíček. **Konzervanty ani přibarvovadla rozhodně nemají v hořčici své místo.** Velmi důležitý je obsah sodíku – ten by měl ideálně být pod 1 gram na 100 gramů výrobku.

Není třeba mít strach ze slova „plnotučný“

Název „plnotučná hořčice“ v nás často vzbuzuje pocit přívalu tuku do našeho těla. Ve srovnání s plnotučnou majonézou je však obsah tuku v hořčici téměř zanedbatelný. Hořčice plnotučná obsahuje 6,4 gramů tuku ve 100 gramech výrobku, zatímco majonéza plnotučná obsahuje 76 - 80 % tuku ve 100 gramech.

Dochucovadla tedy nemusíme z našeho jídelníčku vyřazovat za předpokladu, že budeme pozorní k etiketám výrobků a že je budeme konzumovat příležitostně a v malé míře.

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