magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 21. 6. 2013 | tla

Jednou řecký jogurt, prosím…

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jednou-recky-jogurt,-prosim...__s10010x7788.html

Jste v supermarketu, přejíždíte nákupním košíkem podél chladicího boxu s jogurty a přemýšlíte, který koupit? V tom najednou uvidíte řecký… Neubráníte se vzpomínkám na loňské léto a už ho máte v košíku. Tady ale pozor! Ne každý bílý jogurt splňuje kritéria zdravého životního stylu.

Léto, moře, slunce… a řecký jogurt. Také se už nemůžete dočkat, až hodíte každodenní starosti za hlavu a vyrazíte na vytouženou dovolenou? A čas do odjezdu se snažíte ukrátit vzpomínkami, cestou z práce úmyslně jedete do supermarketu, protože tam vždycky mají jogurt, přece ten, který si pamatujete z loňska z Řecka...

Pokud se zároveň snažíte shodit pár deka do plavek, nebo víte, že máte vyšší cholesterol či se snažíte zdravě jíst, měli byste vědět, že pro vás **řecký jogurt** nejvhodnější není. Proč? „**Patří mezi jogurty s vyšším obsahem tuku, není tedy pro redukční dietu vhodný**," upozorňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Má kolem 10 procent tuku

Neexistuje jen jeden výrobce, obvykle **ale krémovitý a velmi chutný bílý jogurt obsahuje kolem 10 procent tuku**, a to živočišného. Tedy tuku, kterého většina z nás přijímá ve svém jídelníčku mnohokrát více, než je odborníky doporučováno.

Pokud denní příjem všech tuků v jídle rozdělíme na třetiny, měla by pouze jedna být zastoupena tuky nasycenými, mezi ně patří zejména živočišné. Zbývající dvě třetiny nenasycenými, tedy většinou rostlinnými (pozor i tady se najdou výjimky jako například tuk palmový).

Kysané zdraví

Zpátky ale k jogurtům. Víte, že se jogurt poprvé údajně dostal do Evropy jako lék? V 16. století jej francouzskému králi Františku I., který trpěl zažívacími potížemi a nikdo z jeho lékařů ho neuměl vyléčit, poslal lékař sultána Sulejmana I.

Bakterie mléčného kvašení pozitivně ovlivňují složení střevní mikroflóry a udržují či obnovují rovnováhu v našem zažívacím traktu. Výsledkem je právě **odstranění nebo alespoň zmírnění střevních obtíží jako jsou průjem či zácpa**. Zároveň **podporují imunitu** organismu.

Jogurty a kysané mléčné výrobky obecně, jsou snáze stravitelné. Mohou je jíst i lidé s nesnášenlivostí laktózy. Bakterie ji v průběhu kvašení většinu „stráví“.

Jak jogurty vybírat?

„Nejvhodnější jsou jogurty polotučné, tedy do tří procent tuku,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá. K pravidelné spotřebě ani řecké, ani nízkotučné. U posledně jmenovaných se může zdát, a výrobci nás obaly snaží přesvědčit, že tomu tak opravdu je, že jsou těmi nejvhodnějšími. Mají přece málo tuku, „zlého“ živočišného. „Některé výrobky jsou sice nízkotučné, ale obsahují poměrně hodně sacharidů. **Vybírejte tedy ty, které mají obsah sacharidů co nejnižší**,“ radí dietoložka Karolína Hlavatá.

Mnozí výživoví poradci doporučují jako ideální např. jogurt Hollandia, který je vyráběný klasickým způsobem – kvašením v kelímku. Ale ani ten, přestože obsahuje o mnoho méně tuku oproti řeckému, by logo Vím, co jím, nezískal.

Po jakém sáhnout?

Jak jsme si řekli, po polotučném – s obsahem tuku do 3 %. Za další by měl být bílý, tedy **neochucený**. Vyhneme se tak zbytečného příjmu cukru, který si můžeme „užít“ v jiném denním jídle. „**Nejvhodnější je si kupovat bílý polotučný jogurt a jíst jej s čerstvým ovocem**,“ potvrzuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Ale, když ten řecký…

I vzpomínky na loňskou dovolenou si však můžeme připomenout. Pokud si koupíme řecký jogurt a dáme si ho jen tak ke svačině, nebo připravíme originální tzaziky, musíme myslet na to, abychom snížili příjem živočišných tuků v jiných denních jídlech a zároveň vědět, že pokud chceme být fit, je

nutné si nejméně třikrát týdně vyhradit hodinu času na aktivní pohyb!

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