magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 7. 8. 2013 | bno

Čokoládu ano, ale jen kvalitní!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cokoladu-ano,-ale-jen-kvalitni!__s10010x7837.html

Čokoláda. Sladká neřest, základ dezertů i příležitostný doplněk vyváženého jídelníčku. Ta kvalitní je zdravá, náhražky čokolády jsou však jen pro zlost. Pomůžeme vám vybrat tu správnou!

Jako první kakaový nápoj a čokoládu připravovali Mayové a Aztékové. Xocolatl (čokoláda), byl kakaový prášek ředěný vodou a smíchaný s kukuřičnou kaší atolle. Nejbohatší Aztékové přidávali chilli, koření, vanilku, annatto nebo červené barvivo axiotl, ale i med a květiny.

Jak vznikne čokoláda?

Čokoláda se v současnosti vyrábí tak, že se kakaové boby nechají prokvasit (fermentovat) a potom se suší, praží, následně drtí a rozemílají a tak vzniká kakaová hmota. Z ní je možné odlisovat část kakaového másla (tuk získaný z kakaových bobů) a z výlisků vyrobit kakaový prášek. Čokoláda se pak vyrábí smísením kakaové hmoty, cukru, kakaového másla a dalších surovin. Jakost čokolády je určena zastoupením a vzájemným poměrem kakaové hmoty a cukru.

Druhy čokolády

Čokoládou (hořkou čokoládou) se podle předpisů EU rozumí potravina vyrobená z kakaových součástí, přírodních sladidel, náhradních sladidel nebo jejich kombinací, přídatných látek nebo látek určených k aromatizaci, popřípadě z dalších složek (např. oříšky, mandle, kokos, sušené ovoce). Do **mléčné čokolády** se navíc přidává mléko. **Bílá čokoláda** neobsahuje kakaovou sušinu, je vyrobená z kakaového másla, mléka nebo mléčných výrobků, sladidel, popřípadě z dalších složek. Kromě toho se můžeme setkat s **family mléčnou čokoládou**, která je vyrobená z nižšího podílu kakaových součástí, sladidel a vyššího podílu mléka nebo mléčných výrobků.

Kakaové pochoutky a kakaové cukrovinky

Náhražky čokolád výrobci většinou označují jako **kakaové pochoutky** nebo **kakaové cukrovinky**. Rozdíl na první pohled není často poznat, a proto je potřeba důkladně číst informace na etiketě. „Šizená“ čokoláda se snadno pozná, pokud se zlomí - kvalitní musí mít ostré hrany. Tyto napodobeniny jsou na trhu hlavně v období Vánoc a Velikonoc - vyrábí se z nich totiž hlavně figurky a oblíbené kolekce.

Pozor na kakaové pochoutky, může s nimi přijít „zlý cholesterol“

Kakaové pochoutky mohou obsahovat průmyslově ztužené tuky, které nejsou pro zdraví příliš vhodné, protože mohou obsahovat **trans nenasycené mastné kyseliny (TFA)**. Nadměrná konzumace TFA zvyšuje hladinu LDL cholesterolu (tzv. „zlého cholesterolu“) a tím způsobuje předčasné projevy kardiovaskulárních onemocnění.

Kvalitní čokoláda je zdravá!

Čokoládu si dopřát můžeme, neměli bychom ji však konzumovat často, a pokud si ji dopřejeme, měla být co nejvíce kvalitní, tzn. **s vysokoprocentním obsahem kakaa**. Kakao nejenže **podporuje dobrou náladu a mírní stres**, má pozitivní vliv na zdraví cévního systému – např. zabraňuje také tvorbě krevních sraženin a aterosklerotických částic v cévách; látky obsažené v kakau mohou sloužit i jako prevence proti rakovině.

Jak poznáme kvalitní čokoládu? My doporučujeme zvolit opravdu tu nejvyšší jakost. Možná si trochu připlatíme, ale naše tělo to ocení.

Aby vaše rozhodování, jakou čokoládu vybrat, bylo jednodušší. A aby pro vás bylo snazší zorientovat se v terminologii na jejích obalech, přinášíme vám přehlednou tabulku.

Čokoláda: jakostní požadavky (Podle Státní zemědělské a potravinářské inspekce)

Hořká čokoláda	**Mléčná čokoláda**	**Family mléčná čokoláda**	**Bílá čokoláda**	**„Extra“, „vysoká jakost“**
Obsah kakaového másla: 18%	Obsah tukuprosté kakaové sušiny: 2,5%	Obsah tukuprosté kakaové sušiny: 2,5%	Obsah kakaového másla: 20%	**hořká čokoláda –** alespoň 43% celkové kakaové sušiny, 26% kakaového másla
Obsah tukuprosté kakaové sušiny: 14 %	Obsah celkové kakaové sušiny: 25%	Obsah celkové kakaové sušiny: 20%	Obsah mléčného tuku: 3,5 %	**mléčná čokoláda –** alespoň 30% celkové kakaové sušiny, 18% mléčné sušiny, 4,5% mléčného tuku
Obsah celkové kakaové sušiny: 35%	Obsah mléčného tuku: 3,5%	Obsah mléčného tuku: 5 %	Mléčná sušina: 14%	

	Obsah celkového tuku: 25%	Obsah celkového tuku: 25%		
	Mléčná sušina: 14%	Mléčná sušina: 20%		

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