magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 5. 9. 2013 | Bednářová Daniela

Na začátek dne jsou ideální celozrnné cereálie

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Na-zacatek-dne-jsou-idealni-celozrnne-cerealie__s10010x7888.html

Aby snídaňové cereálie znamenaly opravdu dobrý začátek dne, musíte si vybrat ty správné. V řadě z nich je totiž až příliš mnoho cukru a sodíku a naopak málo vlákniny.

"Při výběru zdravých cereálií se řiďte tím, že **obsah přidaných cukrů by měl být nižší než 28 gramů** na 100 gramů výrobku a dalším důležitým kritériem je obsah vlákniny. Obecně platí minimálně **5 gramů na 100 gramů výrobku**," vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá hlavní nutrienty, které u cereálií sledovat.

Jak je velká jedna porce?

Za porci považujeme **40 g cereáli**í, k tomu se obecně počítá se **150 g polotučného mléčného výrobku** a přidat můžete například 50 g ovoce. Pro muže a děti ve vývinu jsou vhodné ke snídani 2 porce snídaňových cereálií (80 g) a cca 200-250 g polotučného mléčného výrobku.

U některých cereálií jsou ale doporučené denní hodnoty (GDA) uváděny na přední straně obalu pro porce menší. V našem vzorku se nejčastěji jednalo o

porce o velikosti 30 gramů (Dobrá vláknina, Dobré z ovsa, Cini Minis), se 40 gramů velkou porcí počítá pouze sypané celozrnné musli od společnosti REJ. Všechny z nich ale uvádějí i hodnoty pro 100 g pro lepší orientaci spotřebitele a pro srovnání.

Základem zdravého musli jsou celozrnné ovesné vločky

Celozrnné ovesné vločky jsou považovány za jednu z nejzdravějších obilovin. Obsahují totiž vysoký podíl rozpustné **vlákniny**, které obsahuje více než ostatní celozrnné obiloviny. Díky vyššímu obsahu této vlákniny dochází k **pomalejšímu trávení obsažených škrobů a k prodloužení pocitu sytost**i. Rozpustné vláknině se připisuje pozitivní vliv na snížení hladiny LDL (špatného) cholesterolu.

Důležité ale je, aby při výrobě ovesných vloček nedocházelo k odstranění vnějších obalových vrstev obilky - tzv. otrub, neboť právě ony jsou zdrojem této vlákniny.

Produkty s vyšším obsahem vlákniny jsou základní zdroje energie zdravého stravování

Zvýšený podíl vlákniny ve výrobcích snižuje výsledný glykemický index hotového výrobku. Kromě snížení GI je dostatek vlákniny nezbytný i pro **udržení správné činnosti a zdravého stavu střev**, chrání před zácpou, pomáhá regulovat hladinu cholesterolu a vylučovat toxické látky z organismu. Proto jsou výrobky s vyšším obsahem vlákniny považovány za základní zdroje energie zdravého stravování.

na 100 g	energie	bílkoviny	sacharidy/ z toho cukr	tuky/nasycené mastné kyseliny	sodík	vláknina
REJ Musli tropické ovoce	1600 kJ	9,5 g	64,8 g 21,8 g	7,3 g 4,9 g	0,04 g	10,6 g
Dobrá vláknina jemně kakaová	1289 kJ	9,3 g	65,8 g 22,5 g	4,1 g 0,6 g	0,05 g	15,5 g
Crunch	2010 kJ	5 g	70 g 44 g	19,2 g 8 g	0,5 g	4 g
Cini Minis	1785 kJ	5,4 g	76,1 g 24,8 g	10,1 g 3,8 g	0,45 g	3,1 g

Dobré z ovsa	1491 kJ	11,9 g	69,5 g 14,7 g	5,2 g 0,6 g	0,1 g	9,5 g
Emco mysli na zdraví jahoda	1826 kJ	9,7 g	63,8 g 22,2 g	14,1 g 2,6 g	0,04 g	7,6 g

Zařazujte do svého jídelníčku **kvalitní sypaná celozrnná müsli s vysokým obsahem vlákniny, která v kombinaci s kvalitním bílým jogurtem jsou nejen zdravou snídaní, ale i svačinou**. Pro snadný výběr snídaňových cereálií se můžete inspirovat i **logem Vím, co jím**, které dává záruku, že si kupujete opravdu výživově hodnotný výrobek. Toto logo už získaly cereálie společnosti REJ, ale také ovesné produkty pod privátní značkou prodejen Albert či Dobrá vláknina a Cereal Fit značky BonaVita.

Kritéria pro snídaňové cereálie, kterým může být uděleno logo Vím, co jím

Nasycené mastné kyseliny: ≤ 13 en%

Transmastné kyseliny: ≤ 0.1 g/100g

Sodík: ≤ 500 mg/100g

Přidané cukry: ≤ 28 g/100g

Vláknina: ≥ 1.3 g/100kcal*

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