magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 20. 1. 2014 | jbr

Mezi jogurty vybírejte pečlivě

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Mezi-jogurty-vybirejte-peclive__s10010x8103.html

Pravidelná konzumace jogurtů a obecně mléčných kysaných výrobků prospívá zdraví, pomáhá posilovat imunitu organismu, snižovat hladinu cholesterolu, zvyšovat vstřebávání vápníku v těle či snižovat tvorbu těch enzymů v tlustém střevě, které se popisují jako rizikové pro vznik nádorů. A proto, dejte si jogurt!

Jogurt ke snídani

Jestliže se řídíte radami odborníků na výživu, že člověk by měl mít v jídelníčku denně mléčný kysaný výrobek, jistě se několik minut při nákupu zdržíte v obchodě mezi lednicemi s jogurty. **Víte, ale po kterém sáhnout, jaký koupit jen občas, a na jaké zapomenout?**

Mléčné kysané výrobky mají ve většině velmi podobný obal, obsah kelímku či skleničky se však velmi liší. Proto tu platí známá rada dietologů: nezapomínejte číst údaje na obalech.

Kritéria pro udělení loga Vím, co jím stanovují, že by jogurty měly obsahovat méně než 5 g cukru na 100g výrobku a méně než 100 mg sodíku. Množství nasycených mastných kyselin (SAFA) by se mělo pohybovat pod 1,4 g na 100 g

výrobku a množství trans mastné kyseliny by mělo být ještě nižší - do 0,1 g na 100 g.

„Mezi jogurty vybírejte pečlivě. Probiotickým kulturám totiž příliš nesvědčí vysoký obsah tuku ve smetanových mléčných výrobcích nebo přídavky barviv a jiných látek. Pro optimální růst probiotických kultur je nejlepší kvalitní bílý, polotučný jogurt o obsahu tuku 2–3 %,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Jaký je nejlepší?

Existuje jogurt, který by mohl být označen jako ten NEJ? Nazvat tak jeden konkrétní výrobek nelze, obecně však platí, že králem jogurtů je bílý, který je vyroben pouze z mléka a jogurtové kultury. Někdy do něj výrobci přidávají sušené mléko, aby dosáhly hustší konzistence.

Jogurt = miliony bakterií
Jogurt musí obsahovat minimálně 10 miliónů probiotických bakterií v 1 gramu na konci doby spotřeby.
Jogurtová kultura se skládá ze dvou druhů bakterií, a to Lactobacillus delbrueckii a Streptococcus thermophillus.

A co ovocný…?

Většina z nás sáhne raději než po bílém, po ochuceném jogurtu. Stejně jako bílé musí splňovat i ochucené dané normy. Liší se pouze přidáním ochucující složky, nejčastěji ovocného protlaku vyrobeného z ovoce, cukru, zahušťujících látek – škrobů a aromat. Rozdíl je tak především ve vyšším obsahu cukru.

Jogurty ochucené bychom měli konzumovat umírněně, protože obsahují velké množství cukrů - až 16 %. Při konzumaci jednoho balení přijmeme téměř 20 g cukrů, většinu tvoří přidaná sacharóza. Podle výživových doporučení by příjem přidaných cukrů neměl překročit 60 g za den, při redukci váhy méně - zhruba 30 g cukru.

„Nejvýhodnější variantou jsou jogurty bílé, do kterých si přidáme sami čerstvé ovoce, cereálie, ořechy. Pokud volíte jogurty ochucené, vybírejte takové, které neobsahují zbytečně mnoho cukru,“ radí dietoložka Karolína Hlavatá.

Zda sáhnete po výrobku, který má ovocnou složku zvlášť, na dně kelímku nebo je do jogurtu již zamíchána, roli nehraje.

Ochucený jogurt se narodil v Česku
První ochucený jogurt na světě byl vyroben v roce 1933 v Radlické mlékárně v Praze na Smíchově. Marmeláda na povrchu měla zabránit vytváření plísní, jogurtu se prodloužila trvanlivost a získal lepší chuť.

Tuk můžete vyběhat

Dát si jednou za čas tučný mléčný výrobek neuškodí, ale je zbytečné jím pravidelně navyšovat množství nasycených tuků v naší stravě. Pokud ho do jídelníčku zařadíme, musíme se snažit potraviny obsahující živočišné tuky v jiném denním jídle omezit. Stále musíme myslet na to, že poměr mezi živočišným tukem a tukem rostlinným by měl být 1 : 2. A také nezapomenout, že zdravý životní styl = nejen správně složený jídelníček, ale také pravidelný pohyb!

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