magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 2. 4. 2014 | tla

Jak vybírat a zdravě připravovat těstoviny?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-vybirat-a-zdrave-pripravovat-testoviny__s10010x8256.html

Máte rádi těstoviny, ale bojíte se je jíst často, protože bojujete se špíčky a kily navíc? Rizikem jsou i nejsou. Záleží na tom, jak kvalitní těstoviny kupujete, kolik jich sníte a jakým způsobem je upravujete.

Pokud neporušujete při jejich přípravě zásady zdravého stravování, jsou těstoviny naopak **vítanou součástí pestrého jídelníčku**.

Pravidlem číslo jedna je – **na těstovinách nikdy nešetřete**. Nejde přece o to, sníst jich plnou mísu. Raději si dejte menší porci kvalitních, i když dražších těstovin. Rozdíl je zásadní. **Levné obsahují málo vlákniny a vyšší podíl rychle stravitelných škrobů**. Snadno se rozvaří, mají vyšší glykemický index a tak „podporují tvorbu tuků“ v těle, a tedy tloustnutí. **Rychleji po nich také vyhládnete**.

Na množství záleží

Těstoviny jsou zdrojem zejména sacharidů, které potřebujeme, abychom měli dostatek energie a fungoval nám dobře mozek. Navíc, jsou-li celozrnné,

obsahují i vlákninu důležitou pro dobré trávení. Nic se ale nesmí přehánět. „**Porce by měla mít v průměru 50 až 60 g nevařených těstovin. Pokud hubneme je porce do 35 g**,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Správně kombinovat

Aby se špagety nebo jiné těstoviny nestaly kalorickou bombou, je důležité je **správně kombinovat s dalšími potravinami**. „Vždy by se měly podávat **se zeleninou a bílkovinou**, nejlépe libovým masem, rybou, mořskými plody a sýry, například mozzarellou, ricotou, parmezánem a podobně,“ doporučuje dietoložka. Záleží-li vám na štíhlé linii, zapomeňte na tučnou smetanu a tučné sýry, například nivu.

„Dietně“ může být špatně

Stejně tak **je chybou, omezit se jen na těstoviny s olivovým olejem a trochou zeleniny**. „Takto upravené více rozkolísají hladinu krevního cukru, nezasytí dostatečně a brzy vás opět přepadne hlad,“ objasňuje Karolína Hlavatá. **Bílkovina je důležitá proto, že sníží glykemický index uvařených těstovin.** Sníží ho také tuk. Po vzoru Italů dávejte přednost

olivovému či kvalitnímu řepkovému oleji lisovanému za studena.

Zapomeňte na kečup

Česká klasika špagety s kečupem a sýrem je jen časovanou bombou pro to, aby na vás naskákala přebytečná kila. Máte-li rádi tuto kombinaci, připravte si raději omáčku z čerstvých rajčat sami. Zkuste ale i těstoviny bez ní, ochucené bylinkami nebo česnekem a olivovým olejem. Určitě zjistíte, že těstoviny mohou mít i docela jiný chuťový rozměr.

Semolinové a celozrnné jsou nejlepší

Celozrnné těstoviny obsahují více vlákniny, vitamínů, minerálních látek, mají nižší glykemický index. Výhodou celozrnných těstovin nebo těch z tvrdozrnné, například semolinové pšenice, je zejména to, že se nerozvařují, a tudíž mají nižší glykemický index a vyšší výživovou hodnotu.

Zdravé těstoviny by měly obsahovat:
*Minimálně 4,5 až 5 gramů vlákniny na 100 g výrobku.
*Minimum sodíku, nemělo by ho být víc než 100 miligramů na 100 g výrobku, tedy 0 g. Trochu sodíku pšenice obsahuje přirozeně.
*Maximálně 1,1 g tuku na 100 g výrobku a 0,1 g transnenasycených mastných kyselin.

Bez cholesterolu

Máte-li problém s vysokým cholesterolem, **sáhněte po těstovinách bezvaječných nebo rýžových**. Živočišný tuk neobsahují a hodí se skvěle k zelenině a masu.

Pokud si při výběru kvalitních těstovin přece jen nebudete jisti, můžete se orientovat podle loga „Vím, co jím“.

Výživová hodnota ve 100 g

těstoviny	energetická hodnota	bílkoviny	sacharidy	tuk	vláknina
Celozrnné	1 420,9 kJ	12,19 g	63,56 g	2,33 g	8,5 g
Běžné vaječné	1 549,19 kJ	11 g	75,8 g	1,34 g	2,7 g
Bezvaječné	1 477 kJ	10,7 g	72,4 g	1,1 g	2,9 g
Semolinové	1 454 kJ	12,5 g	67,2 g	2 g	6 g
Rýžové nudle	1 303 kJ	5,8 g	70,4 g	0,2 g	0,2 g

Copyright © 2024