



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 29. 4. 2014 | beda

S dietoložkou o instantních polévkách. Jak jsou na tom z hlediska výživy?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/S-dietolozkou-o-instantnich-polevkach.-Jak-jsou-na-tom-z-hlediska-vyzivy__s10010x8334.html

Instantní polévka, polévka z pytlíku nebo ze sáčku. Způsob, jak ušetřit čas a peníze při přípravě teplého jídla. Dají se použít jako základ nebo konzumovat tak, jak si je z obchodu doneseme. Fantazii se meze nekladou. Instantní polévky ale mnozí odsuzujeme jako nezdravou potravinu. Oprávněně? Zeptali jsme se dietoložky Karolíny Hlavaté na její názor.



Plné soli a plné chemie?

„Mezi nejčastější námitky proti polévkám z pytlíku patří, že **jsou plné chemie, přesolené, není v nich žádná hodnotná potravin a celkově jsou nezdravé,**“ shrnuje dietoložka. „To ale nemusí platit u všech. **Důležité je si vybrat správně.** Pokud není instantní polévka zdrojem nevhodných tuků, velkého množství soli a přídatných látek, můžeme ji občas do jídelníčku zařadit,“ dodává Karolína Hlavatá. **Například obsah soli v polévkách Knorr označených logem Vím, co jímje přesně stanoven - v jedné porci nemůže přesáhnout 2,5 gramu.** To ale při domácí přípravě polévek nelze zaručit. Doma je mnohem větší riziko, že si polévku přesolíte. Nebo přesně odměřujete gramy soli? A jak je to s chemií a umělými postupy? Další mýtus. Suroviny v pytlíkových polévkách jsou zpracovány procesem dehydratace. Což je jeden z nejstarších přírodních způsobů konzervace

potravin.

Dobrý a rychlý základ pro vaření



„Kvalitní instantní polévka může být dobrý základ pro teplý pokrm.
Zejména v okamžiku, kdy jsme například na chalupě a máme jiné plány, než

hodinu krájet zeleninu. Instantní polévku můžeme využít jako základ, přidat nastrouhanou mrkev nebo luštěniny z plechovky. **Tím polévku ještě více zhodnotíme po výživové stránce,**“ říká Karolína Hlavatá.

Nejčastější obava: glutamát

Kyselina glutamová a její soli jsou běžnou aminokyselinou, které se nachází v živočišných i rostlinných potravinách. Nejčastěji se získává fermentací sójových bobů nebo kvasnic. Dodává pokrmům výraznou masovou chuť, která je známá jako pátá chuť "umami". **„Pokud bude glutamát na čelním místě ve výčtu použitých surovin, je asi něco špatně.** Chuť je dána pouze glutamátem, popř. jiným kořením, nikoli kvalitními surovinami.

Které hodnoty sledovat?

„Důležité je sledovat obsah tuku, přítomnost trans nenasycených mastných kyselin, soli a obsah přídatných látek. Pokud polévka obsahuje více "éček", než základních surovin, o výhru se nejedná,“ dodává dietoložka.

Proč mají polévky z pytlíku logo Vím, co jím?

Logo Vím, co jím mají polévky Knorr právě proto, že **mají nižší podíl soli než jiné produkty v této kategorii**. Právě u těchto typů potravin, které jsou sice oblíbené, ale nejsou považované za zdravé, potřebují spotřebitelé poradit nejvíce. Logo pomáhá s vhodnějším výběrem i v této kontroverzní kategorii a hlídá nejen obsah soli, ale také množství škodlivých tuků zastoupených nasycenými mastnými kyselinami a trans mastnými kyselinami.

Copyright © 2024

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