magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 18. 9. 2014 | tla

Sýr třicítka není vždy třicítka

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Syr-tricitka-neni-vzdy-tricitka__s10010x8611.html

Patříte mezi milovníky sýrů? A víte, kolik obsahují opravdu tuku? Třeba že třicítka eidam nemusí být vždy třicítka, respektive 100 gramů takového sýru nemusí obsahovat 30 gramů tuku? Možná vám už také vrtalo hlavou co znamená údaj na obalu či etiketě: „obsahu sušiny“ a „obsah tuku v sušině“. Pojďme si říct, co znamenají.

Když si koupíte balený sýr, obvykle na obale najdete údaj o absolutním množství tuku. Tedy, že 100 gramů výrobku obsahuje například 25 gramů tuku. Jsou však sýry, kde výrobce uvádí jen takzvaný obsah sušiny a obsah tuku v sušině. Stejně tak u nebalených, krájených sýrů, takovou jednoduchou možnost nemáte. Opět obvykle ale dokážete zjistit, kolik obsahuje sušiny a kolik je v sušině tuku. Z těchto dvou údajů si už lehce dokážete spočítat, jak to doopravdy je.

Co je sušina

Nejprve si řekněme, co je ta sušina. Pokud byste sýr usušili, zbavili ho vody, zůstane vám právě sušina. A ta obsahuje i tuk. Velmi jednoduché pravidlo tak říká, čím méně je v sýru sušiny, tím bude méně tučný. Na druhou stranu právě v sušině je obsažené to dobré, co dělá sýr sýrem.

Jak se počítá?

„Když mám nebalený sýr, kde neznám absolutní množství tuku, potřebuji k jeho jednoduchému vypočítání dva údaje – procento tuku v sušině a procento sušiny. Když vynásobím oba údaje a vydělím stem, tak mi vyjde absolutní množství tuku,“ vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá a doplňuje: „Když mám 20procentní eidam, který má zpravidla 50 procent sušiny, vynásobíme 20 * 50 / 100 = 10. Deset deka dvacetiprocentního eidamu mi tedy dodá 10 gramů tuku.“

Sýr dodá sílu

Rčení v sýru najdeš v sílu je podle odborníků opravdu pravdivé. **„Sýr můžeme jíst denně. Co je dobrého v mléku, je v sýru zkoncentrované. Tvrdé sýry eidamského typu nebo typu gouda, u nichž se během výroby odstraní syrovátka, bývají i dobře tolerované osobami, které mají laktózovou intoleranci,“** uvádí Karolína Hlavatá.

Jaké vybírat?

V běžném životě bychom měli upřednostňovat sýry do 30 procent tuku v

sušině, tedy polotučné. **„Výborné jsou sýry přírodního typu – čerstvé sýry, sýry typu cottage. Na přípravu dezertů je vhodná ricotta, což je syrovátkový sýr,“** uvádí dietoložka.

Když si chcete dát čerstvé termizované sýry typu lučina, žervé a podobně, je potřeba dát si pozor na to, že bývají velmi tučné. **„Když mám ráda lučinu a jím ji často a celkově si chci sledovat linii, je lepší si kupovat odlehčené formy. Ty mají o 30 procent méně tuku,“** konstatuje Karolína Hlavatá.

Tučné lahůdky

Do zdravého jídelníčku patří i lahůdky – sýry typu parmazán, camembert, niva. **„Ale pak musím hledět na to, že si musím vzít menší množství. Lžíce parmezánu je v pořádku na posypání pokrmu, pokud si dělám třeba grilovanou zeleninu nebo boloňské špagety. Ale sníst 10 deka sedmdesátiprocentního camembertu, tak to je pecka,“** upozorňuje dietoložka.

Lepší než uzenina

Ačkoli i sebetučnější sýr je pořád lepší, než uzenina. **„Má kvalitní bílkoviny, nejsou tam dusičnany, obsahuje vápník a jsou tam nějaké vitamíny a další minerální látky. Narozdíl od uzeniny, což je sekundárně zpracované maso, které je plné soli a navíc uzené,“** dodává Karolína Hlavatá.

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