magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 19. 9. 2014 | Chjo

Jak vybírat správně cukrovinky a na co si dát pozor

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-vybirat-spravne-cukrovinky-a-na-co-si-dat-pozor__s10010x8614.html

Čokolády, sladké tyčinky, zákusky. Veškeré sladké pochutiny lahodí chuťovým buňkám, bohužel se z nich ale vytvářejí i buňky tukové. S konzumací sladkého se musí opatrně, především vybírat kvalitní výrobky, které obsahují malé množství TFA (trans mastných kyselin). Jak to tedy s výběrem cukrovinek je? Kolik čokolády si můžeme dopřát? I na to jsme se zeptali profesorky Jany Dostálové, odborné garantky iniciativy Vím, co jím a piju.

Pokud bychom si chtěli dopřát čokoládový výrobek – na co si dát při jeho výběru pozor?

Pokud si chceme koupit pravou čokoládu a ne výrobek, který ji vzhledem pouze připomíná, musíme si přečíst informace na obale. Především to, zda je na obale napsáno čokoláda. **Aby se výrobek mohl nazývat čokoláda musí splňovat podmínky zákona o potravinách a to znamená, že musí obsahovat minimálně 35 % kakaové sušiny (u hořké čokolády) a 25 % u čokolády mléčné.** Obsah kakaové sušiny může být i vyšší a se stoupajícím množstvím se ve většině případů i zvyšuje cena. Výrobky s vysokým obsahem kakaové sušiny (může jí být až 90 %) obsahují málo cukru a většině konzumentů nechutnají. Měli bychom se držet "zlaté střední cesty" a vybrat si čokoládu s 60 - 70 %, protože ta obsahuje dostatek pozitivně působících látek a má příjemnou chuť.

Polevy, mražené krémy laciné cukrovinky, co jejich největší problém, čeho bychom se měli obávat z hlediska našeho zdraví?

Výrobky, které nejsou označeny jako čokoláda mají horší tzv. senzorické vlastnosti, hlavně chuť a tvrdost (lomivost), často se i lepí na zuby. Místo kakaového másla obsahují levné tuky, které nejsou příznivé ani pro naše zdraví. Většina polev na potravinářských výrobcích není z čokolády, ale je vyrobena z malého množství kakaového prášku, cukru a pro zdraví nevhodného tuku. Navíc **polevy zvyšují energetickou hodnotu výrobku (tu zvyšují i polevy z čokolády).**

Co je TFA? A kde najít informace o obsahu TFA?

Trans mastné kyseliny jsou mastné kyseliny, které mají od cis mastných kyselin, které jsou až na výjimky (mléčný tuk obsahuje malé množství trans kyselin) obsaženy v přirozeně se vyskytujících tucích, odlišné prostorové uspořádání a z hlediska výživového nejsou hodnoceny příznivě. Ve velkých množstvích jsou obsaženy v tucích

ztužených vodíkem a v potravinářských výrobcích do kterých byly takto ztužené tuky přidány. V současné době se počet potravinářských výrobků s vysokým obsahem trans mastných kyselin neustále snižuje. Na obalech potravinářských výrobků informace o jejich obsahu většinou nenajdeme. Tady může pomoct logo Vím, co jím. Pokud má výrobek toto logo je zaručeno, že je obsah trans mastných kyselin nízký.

Jak často si takové výrobky můžeme dopřát?

Kvalitní čokoládu si v malém množství (cca 20 g) můžeme dopřát i každý den. Samozřejmě lidé, kteří mají problém s váhou, by ji měli konzumovat omezeně, protože má vysoký obsah energie. Rozhodně není dobré zkonzumovat najednou polovinu tabulky.

Doporučila byste nějakou náhradu za sladké výrobky?

Bez konzumace výrobků s přidaným cukrem bychom se mohli bez újmy na zdraví zcela obejít a naopak jejich velký příjem škodí. Obliba sladké chuti je však člověku vrozena, a proto sladké výrobky řada lidí vyhledává a konzumuje je ve velkých množstvích. Náhrada cukru jinými sladidly má svá

úskalí, a proto ani konzumace výrobků s náhradními sladidly není ideální, i když energii nedodávají. Sladkosti bychom měli konzumovat jenom občas a v ne příliš velkých množstvích. Nápoje bychom měli preferovat neslazené - na ty se dá docela dobře zvyknout. Kávu a čaj lze místo cukru docela dobře ochutit mlékem. **Jako sladkost je lépe zkonzumovat ovoce než sladký zákusek.**

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