magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 30. 9. 2015 | tla

Milujete kukuřici? Kdy může být problémem?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Milujete-kukurici-Kdy-muze-byt-problemem__s10010x9384.html

Kukuřice – ještě naše babičky a možná i maminky ji znaly jen jako krmivo pro zvířata. Dnes si ji koupíme čerstvou, sterilovanou v konzervě, mraženou, sušená zrna k semletí, případně rovnou kukuřičnou mouku, vařený celý klas, zavařené sladko-kyselé kukuřičky, zrna na popcorn či kukuřičné lupínky. Jak to s ní je z pohledu nutriční specialistky? Kdy si ji dopřávat a kdy naopak být poněkud zdrženlivější?

Kukuřice je skvělým doplňkem, který obohatí jídelníček. Není důvod ji zavrhovat, někdy může být dokonce nepostradatelnou, ale na druhou stranu bychom neměli „jet“ jen v kukuřici. To platí především pro snídaňové menu a večerní zobání. Pojďme ale od začátku.

„Mnoho lidí se ptá, pokud si dá kukuřici do zeleninového salátu, zda jí jen zeleninu či vzhledem ke kukuřici, má salát s obilovinou. Odpověď je jednoduchá. Vždy záleží, v jaké podobě ji použijete. Sáhnete-li po cukrové kukuřici sterilované, zamrazené či kukuřičném klasu, jde o zeleninu. Pokud byste si salát ozdobili drcenými zrny či popcornem, pak jde o obilovinu,“ říká nutriční specialistka Zuzana Douchová. Když je kukuřičné zrno vyzrálé, suché, jde vždy o obilovinu.

Proč si ji dát?

Krásně oranžová kukuřičná zrnka jsou pro organismus vítaným elixírem. **„Obsahují zejména vitamíny skupiny B, které organismus potřebuje při zvládání stresu, podporují kvalitu pleti a vlasů. Dále je zastoupen vitamín A. Nezanedbatelný je obsah luteinu a zeazanthinu, látek důležitých pro regeneraci buněk oka. Z minerálních látek je dobré jmenovat draslík, hořčík, fosfor,“** uvádí Zuzana Douchová.

Bez lepku

Přestože je kukuřice obilovinou, používá se na výrobu mouky, neobsahuje lepek. Je tedy nenahraditelná v jídelníčku celiatiků, lidí trpících nesnášenlivostí lepku. Bývá proto součástí směsí na výrobu chleba a dalšího pečiva pro speciální výživu, ale třeba i pudinků.

Salát obohatí, ale…

Jestli po kukuřici sáhneme jako po doplňku zeleninového salátu, uděláme jen dobře. Neměli bychom si však dělat jen čistě kukuřičný salát a myslet si, jak dobře pro své tělo děláme. **„Průměrné množství na porci by měly být**

přibližně dvě lžíce. Energetická hodnota cukrové kukuřice je totiž přibližně 440 kJ ve 100 gramech. A konzervy mívají obsah 150 až 200 gramů... V porovnání třeba se zelím, které může být součástí salátu, má energetickou hodnotu čtyřnásobnou!“ upozorňuje Zuzana Douchová.

Popcorn

Velmi obezřetní bychom měli být také v případě konzumace popcornu, který si připravíme doma po večeři v mikrovlnce ke sledování televize nebo koupíme jako zobání do kina a zapíjíme ke všemu ještě colou. 100 gramová porce popcornu má kolem 2100 kJ. **„To už je takřka hodnota oběda pro ženu pracující v kanceláři,“** komentuje nutriční specialistka.

Snídaňové lupínky

Stejně tak je potřeba myslet na to co jíme i u snídaně. Když porovnáme energetickou hodnotu kukuřičných lupínků a ovesných vloček, jsme přibližně na stejných číslech – 818 kJ vs. 807 kJ na 50gramovou porci. **„Tím bychom se ale neměli nechat v obchodě zmást. Zatímco kukuřičné lupínky mají obsah bílkovin přibližně 3,9 gramů na uvedenou porci, ovesné vločky mají bílkovin 6,6 gramu. Podobně je to u vlákniny. V porci lupínků jí je gram, v porci ovesných vloček 3,6 gramu. Co to znamená? Že kukuřičné lupínky by měly být spíše jen jedna součást snídaňové směsi. Jsou méně nutričně, ne energeticky, hodnotné. Budete po nich mít dříve hlad,“** komentuje Zuzana Douchová.

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