magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 7. 3. 2016 | tla

Škroby jsou zbytečný strašák

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Skroby-jsou-zbytecny-strasak__s10010x9634.html

Co člověk to názor. Při debatě o stravování to bude platit zejména, přijde-li řeč na škroby. Jedni budou tvrdit, že jsou nutnou součástí vyváženého jídelníčku, druzí, zejména vyznavači nevařené stravy, se odporem otřesou. Proti zkušenosti jednoho, který zhubl díky proteinové dietě, se postaví jiný, kterému se osvědčila naopak vysoko sacharidová nízkotučná strava. Jak to tedy se škroby doopravdy je?

Zdroj: Sack fresh organic potatoes on a wooden table background z Shutterstock

Škroby jsou ze skupiny sacharidů pro člověka hlavním zdrojem energie. **„Jsou obsaženy v sacharidových potravinách. Skládají se buď z amylózy, která vytváří nevětvený řetězec, nebo z amylopektinu, který ho má různě větvený,“** přibližuje podstatu škrobů dietoložka Karolína Hlavatá.

Nepřejídat se

Podle dietoložky se ze škrobu dělá zbytečný strašák. **Jen se potravinami, v nichž je obsažen, nesmíme přejídat, nebo jimi bezmyšlenkovitě jen zahánět hlad.** Škrob obsahují veškeré obiloviny, například pšenice, kukuřice, rýže, žito, oves, pohanka, proso, jáhly a další. Je také v bramborách, luštěninách. Obecně platí, že čím je potravina víc zralá, tím méně má škrobu a tím více je v ní jednoduchých cukrů.

Bez škrobových potravin to nejde

Škrobu se nelze dlouhodobě vyhýbat, a to ani tehdy, usilujeme-li o snížení váhy. Pokud bychom z jídelníčku vyřadili všechny potraviny, které obsahující škrob, tedy pečivo a přílohy, včetně těstovin, byla by naše strava příliš jednostranná a do určité míry i ochuzená. **„Postrádala by dostatek sacharidů, vitamínů obsažených v obilovinách, zejména vitamíny skupiny B, a některých minerálních látek,“** objasňuje Karolína Hlavatá. Časem bychom se mohli nechtěně propracovat až k podvýživě.

Pozor na light výrobky

Škroby se nacházejí i tam, kde byste je možná nečekali, například v některých mléčných výrobcích. Škrob sám o sobě není škodlivý. Jde jen o množství, které zkonzumujeme. **„Mnohdy ho přijímáme zbytečně. Protože způsobuje mazovatění, přidává se často do nízkotučných potraviny, aby výrobce dosáhl hustější konzistence. To je chyba. Když chci jogurt, kde je mléko a zákysová kultura, je zbytečné přidávat škrob. To je problém třeba light jogurtů,“** upozorňuje Karolína Hlavatá.

Hltání způsobí nadýmání

Potraviny obsahující škroby v sobě skrývají několik záludností. **„Trávení amylózy začíná už v ústech, a tak pokud člověk jídlo obsahující škrob hltá a pořádně ho nerozžvýká, může pak trpět nadýmáním a plynatostí,“** vysvětluje dietoložka.

Dalším negativem je, že řada sacharidových pokrmů, které kupujeme, například pečivo, obsahují příliš mnoho soli.

Nebraňme se lepku

Velké množství škrobu obsahují také bezlepkové potraviny. **„Je mnohdy chyba, pokud nemáme zdravotní důvod, vzdávat se lepku. Ten navíc slouží jako zdroj rostlinné bílkoviny. Když ho ze stravy vyřadíme, zbude nám pouze škrob. Sytící efekt takového jídla pak není takový jako u potravin, kde je lepek co by bílkovina a také vláknina,“** objasňuje dietoložka.

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