magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 16. 10. 2016 | tla

Domácí „jabčák“, nebo cider?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Domaci-,,jabcak,-nebo-cider__s10012x10025.html

Stále se na vás valí letošní úroda jablek, a tak si pohráváte s myšlenkou – což takhle zpestřit si podzimní jablečný jídelníček „jabčákem“? Pokud právě nebojujete s nadváhou, proč si jablečné víno nedopřát? Stačí dobře vyzrálá a šťavnatá jablka slisovat na mošt, přidat cukr, vodu, kvasinky. Zajistit dostatečně velký demižon nebo soudek, vhodnou teplotu v místnosti, kde má nápoj kvasit, a zhruba za tři týdny můžete stáčet. Jablečné víno nebo cider, si můžete také bez práce a čekání koupit.

Zdroj: Jablečný cider ze Shutterstock

Co na popíjení ovocného vína říkají odborníci na výživu?

Pokud konzumujete jablka především jako zdroj vitamínů, minerálních látek a

vlákniny, pak je raději schroupejte svěží bez úprav. **„Jablečné víno nijak mimořádný vliv na upevnění našeho zdraví nemá, třebaže je z jablek. Je to spíše módní alkoholická limonáda, kterou si můžeme zpestřit pochmurný podzim,“** říká deitoložka Karolína Hlavatá.

Litr šťávy = 15 jablek

Nebudeme-li to s popíjením jablečného vína přehánět, můžeme si zamlsat a nemusí nám uškodit. Je ale třeba si uvědomit, co jabčák doopravdy je. **„Vyrábí se částečným nebo úplným alkoholovým kvašením čerstvé nebo koncentrované jablečné šťávy, popřípadě ze sušené jablečné šťávy zředěné vodou,“** objasňuje dietoložka. Při popíjení hotového produktu si ale musíme uvědomit, co pojem šťáva ve skutečnosti znamená. Na to abychom jí získali litr, potřebujeme minimálně 15 jablek. Přitom jedno menší jablko má energetickou hodnotu asi 238 kJ. A tak vypijeme-li litr jablečné šťávy nebo vína, v němž je navíc přidaný cukr, zkonzumuje energie více, než bychom získali vydatným obědem.

Nápoj má energii, ale nezasytí

Navíc problém je v tom, že energetický přísun z nápoje nejenže neukojí náš hlad, ale přemíra sacharidů nám navíc rozkolísá hladinu cukru v krvi, a tak

navzdory přijaté energii budeme mít ještě větší pocit hladu.

„Vždy je tu riziko, když je potravina tekutá, že má nezanedbatelnou energii, ale zároveň nás nezasytí. Kdybychom snědli oněch 15 jablek, sotva bychom dýchali z přejedení. Dvě tři skelničky jablečného vína ale člověk vypije jako nic, a má v sobě hned 2000 kJ,“ varuje Karolína Hlavatá před hlavním rizikem ovocného vína.

Pozor na množství

Škodí nám tedy jablečné víno nebo ne? **„Je-li vyráběno doma, tedy bez přídavků barviv a dochucovadel, pak ho můžeme považovat za přírodní produkt, což je pozitivum. Problém je pouze v množství, které vypijeme,“** dodává dietoložka.

Kyselina citronová nevadí

Jak se rozhodovat v případě, že si jablečné víno nebo v současné době oblíbený cider kupujeme v obchodě? **„Měli bychom se dívat na složení. Základem těchto nápojů je sice jablečná šťáva, ale zásadní rozdíl mezi nimi je převážně v tom, jaké další přídatné látky výrobce do nápoje přidává,“** říká Karolína Hlavatá.

Pozor na příchutě a konzervanty

Spektrum alkoholických jablečných výrobků je poměrně široké. K základní jablečné šťávě ale výrobci přidávají ještě různé příchutě a především se liší použitými konzervanty. **„Kdybychom je měli seřadit podle vhodnosti pro organismus, nejméně vadí kyselina citrónová, pak sorban draselný. Až za nimi je disiřičitan draselný, který je potencionálně rizikový hlavně pro astmatiky. U nich může vyvolat záchvat. Potencionálně rizikový je také oxid siřičitý,“** vysvětluje Karolína Hlavatá.

Není dietnější než pivo

Pokud si někdo dává cider jako náhradu za pivo v domnění, že je to pro jeho organismus zdravější, věří mýtu. Půl litru 10° piva má 775 kJ, jedna porce, tedy 400 ml cideru obsahuje 800 kJ. **„Přitom převažujícím zdrojem energie jsou v obou případech cukry. Pokud někdo pojme cider jako náhradu alkoholu oproti pivu, tak si skutečně moc nepomůže,“** dodává dietoložka. Výrobky se navíc liší obsahem cukru, a tak v některých může být energie i mnohem více. **Například půl litru jablečného vína německého typu apfelwein obsahuje 2719,5 kJ.**

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