magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 21. 8. 2013 | tla

Želatinové bonbony - patří do zdravého životního stylu?

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Zelatinove-bonbony---patri-do-zdraveho-zivotniho-stylu__s10013x7861.html

„Gumový“ medvídek, který poprvé zaútočil na chuťové buňky labužníků v Německu, se již 91 let vyhřívá na výsluní jídelníčků dětí i dospělých. Každý Čech sní v průměru 1,5 kg této pochoutky za rok.

Želatinové bonbony mají své fanoušky i odpůrce. Jedni tvrdí, že **jako zdroj kolagenu prospívají zdraví**. Druzí v nich naopak vidí **škůdce plné cukru a chemie**. Další je dokonce kvůli tomu, že neobsahují tuk, považují za **dietní záležitost**. Jaká je realita?

Želatina je fajn, ale je jí málo

Základem „gumových“ bonbonů je želatina. Ta je zdrojem kolagenu, který je základní stavební jednotkou pro vznik pojivové tkáně zejména pohybového aparátu – chrupavek, kostí, ale i vlasů, nehtů a pokožky. Zjednodušeně řečeno jakýsi „elixír věčného mládí“. Avšak pozor! **„Obsah kolagenu není tak vysoký, aby měly želatinové bonbony na lidský organismus zázračný účinek,“** upozorňuje dietoložka Kateřina Hlavatá. Pokud si chcete uchovat zdravé klouby, páteř, ale i pleť, bez pohybu a zdravého stravování a vůbec zdravého životního stylu to nepůjde.

Tuk v nich opravdu není

Želatinové bonbony si dopřávají i mnohé módní ikony. Vycházejí z toho, že prospívají kráse, není v nich tuk, a tak se z nich netloustne. Tuk v nich opravdu není, jinak by „medvídci“ nedrželi pohromadě.

Základní surovinou pro jejich výrobu bývá buď vepřová kůže, nebo tzv. agar či pektiny. Agar je rostlinného původu a získává se z řas žijících v hloubce asi 80 metrů. Ty obsahují látky s protizánětlivým účinkem, železo, jód a vápník.

Pektiny jsou také původem rostlinné, získávají se zejména z citrusových plodů a jablek.

Dieta to přesto není

Navzdory pozitivům, nejsou „gumídci“ potravinou, kterou lze označit jako zdravou. Jedno balení se totiž může rovnat až 80 kostkám cukru. Gumoví medvídci neobsahují sice žádný tuk, ale v porovnání například s mandlemi v čokoládě mají výrazně vyšší glykemický index.

„Dieta to rozhodně není. Je pravda, že želatina neobsahuje žádný tuk ani cholesterol, ale gumové bonbony jsou samý cukr. Musíme respektovat to, že obsah jednoduchých sacharidů by neměl být u dětí vyšší než 10 procent z celkového příjmu sacharidů. A tak, když dám dítěti bonbony, během dne už by nemělo dostat sladkou limonádu,“ konstatuje Kateřina Hlavatá.

Je tedy na zváženou, zda dítěti raději nedat dílek kvalitní čokolády. **„Přece jen obsahuje i nějaké antioxidační látky, ačkoliv někteří výrobci přidávají do želatinových bonbonů vitamíny, např. vitamín C, který funguje také jako antioxidant,“** dodává dietoložka. Občas výrobce energetickou hodnotu snižuje užitím umělých sladidel, zejména sorbitolu. Ani to ale není především pro děti nic zdravého. V každém případě kupujte alespoň ty bonbony, které nejsou ještě navíc obalované v cukru.

Je v nich chemie

Některé želatinové bonbony obsahují potravinářská barviva, ochucovadla, umělé aroma. **„Co se týká přídatných látek, platí velmi přísné limity. I když sní dítě bonbonů více, nezpůsobí to poškození zdraví. Je ale třeba brát v úvahu to, že dítě je malé. Pokud mu ale dám cukrovinku s vysokým obsahem éček, k tomu ještě barvené limonády a instantní**

pokrm, tak u citlivějších jedinců může dojít k reakci,“ varuje Kateřina Hlavatá.

Dávejte proto přednost bonbonům s přírodnějším základem. Řada výrobců dnes již místo umělých barviv, »éček«, které u dětí mohou způsobovat hyperaktivitu, dává přednost ovocným, zeleninovým a rostlinným extraktům a koncentrátům z řepy, kopřivy, špenátu, černého rybízu, jablek a podobně.

Kolik cukru obsahují "gumové" bonbony?

Haribo Saft-Goldbären
Složení: glukózový sirup, ovocné šťávy z koncentrátu: malina, broskev, hruška, černý rybíz, jablko, limetka, cukr, želatina, dextróza, kyselina citronová, aroma, ovocné a zeleninové koncentráty: kopřiva dvoudomá, jablko, špenát, kiwi, pomeranč, citron, mango, mučenka, bezinky, aronie, hroznové víno, leštící látky: včelí vosk bílý a žlutý, karnaubský vosk, extrakt z černého bezu, ovocný cukr ze svatojánského chleba, invertní cukrový sirup.

Nutriční hodnoty ve 100 g výrobku
Energetická hodnota: 1437 kJ/338 kcal
Bílkoviny: 5,7 g
Sacharidy: 76,8 g z toho cukrů 46 g (tedy 10,5 kostky cukru)
Tuky: 0,1 g z toho nasycených mastných kyselin 0,1 g
Sodík: 0,01 g
Vláknina: 0,1 g

Ovocné želé s odtučněným jogurtem Yoghurt-Gums
Složení: cukr, glukózový sirup, 6 % sušený odtučněný jogurt, 3 % ovocná dřeň, kyselina citronová (E330), pektiny (E440), sušená syrovátka, laktóza, extrakt z ovoce a zeleniny (třešeň, červené zelí, hrozny, borůvka, mrkev, dýně, jablko), přírodní aroma, včelí vosk bílý (E901)

Nutriční hodnoty ve 100 g výrobku
Energetická hodnota: 1336 kJ/319 kcal
Bílkoviny: 2,1 g
Sacharidy: 77 g z toho cukrů 70 g (téměř 11 kostek cukru)
Tuky: 0,4 g z toho nasycených mastných kyselin 0,4 g
Sodík: 0,06 g
Vláknina: 0,1 g

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