

Naučte se vybírat pečivo

Proč je celozrnné pečivo zdravější a jak poznáte, že rohlík opravdu obsahuje celozrnnou mouku? Neřídte se barvou pečiva a naučte se číst etikety.

NEDBEJTE NA RADY, KTERÉ ŘÍKAJÍ, ABYSTE SE PEČIVU VYHÝBALI.

Pečivo si v rozumném množství dávejte, ale vybírejte kvalitní – nejlépe celozrnné.

POZOR NA FÍGLE OBCHODNÍKŮ. Některé druhy pečiva nesou označení cereální, zřejmě ve snaze tvářit se zdravě. Pojem cereální však znamená ‚obilninový‘ a z obilovin je vyrobeno veškeré pečivo. Cereální bageta proto může být z bílé mouky.

CELOZRNNÉ PEČIVO NENÍ MÉNĚ KALORICKÉ, ale obsahuje více minerálních látek, vitamínů a vlákniny, proto je zdravější.

VLÁKNINA NAVOZUJE POCIT SYTOSTI, ZPOMALUJE VSTŘEBÁVÁNÍ CUKRŮ A TUKŮ, pomáhá proti zácpě a je schopná na sebe navázat nežádoucí látky, a chránit tak střeva proti poškození. Vysoký obsah vlákniny znamená, že chléb a pečivo obsahují šest a více procent vlákniny.

NEŘÍDTE SE BARVOU, PROTOŽE TMAVŠÍ PEČIVO MŮŽE BÝT ŽITNÉ NEBO DOKONCE OBARVENÉ.

A nenechte se zmást ani semínky na povrchu pečiva, může jimi být ozdobená i bílá houska.

VÍCEZRNNÉ PEČIVO NEMUSÍ BÝT CELOZRNNÉ. Název napovídá, že při výrobě bylo použito více druhů mouky a celozrnná to vůbec nemusela být.

CELOZRNNÉ PEČIVO JE VYROBENO Z CELOZRNNÉ MOUKY, která vzniká umletím celého zrna, ne jen vnitřní moučné části. Většina cenných látek proto zůstane zachována. Aby pečivo mohlo být nazváno celozrnným, musí být podíl celozrnné mouky minimálně 80 procent.



O zdravém pečivu se více dozvíte na videu projektu Vím, co jím. Najdete ho od úterý na www.onadnes.cz/vc