magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 31. 10. 2016 | tla

Chutná nafouklá kukuřice

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Chutna-nafoukla-kukurice__s10010x10050.html

Už je to tady opět. Brzy se stmívá a chuť užívat si mimo domov se pomalu vytrácí. Vždyť i doma u televize nebo knížky je přeci fajn. Zvlášť, když se něco zobe. Oříšky obsahují velké množství tuku, chipsy jakbysmet, tyčinky jsou sacharidová bomba, tak co třeba popcorn. Je nafouklý, samý vzduch, můžeme si ho udělat doma čerstvý v mikrovlnce. Jak je to s ním?

Zdroj: Popcorn ze Shutterstock

Problémem by přeci být neměl, i jeho kamarádky – kukuřičné lupínky – patří přece mezi zdravou snídani. Nutriční terapeutka Mgr. Zuzana Douchová se na toto tvrzení zrovna nadšeně nedívá. **„Stogramová porce popcornu má kolem 2100 kJ. To už je takřka hodnota oběda pro ženu pracující v kanceláři,“** uvádí. Sezobat takové množství po večeři přitom není žádný

problém. Co teprve, když si koupíme velký kornout do kina a přidáme velkou colu. Navíc velmi často bývá solený a máslový.

Lupínky ideálně v mixu a po ránu

Ani snídaňové lupínky nejsou zrovna zdravý hit. Máte-li je rádi, sáhněte po neochucených a ještě lépe si je užívejte v různých směsích s vločkami, otrubami, různými semínky a oříšky. **„Zatímco kukuřičné lupínky mají obsah bílkovin přibližně 3,9 gramů na padesátigramovou 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. Kukuřičné lupínky by měly být spíše jen jedna ze součástí snídaňové směsi. Jsou méně nutričně, ne energeticky, hodnotné,“** uvádí Zuzana Douchová. Mají také vyšší glykemický index, znamená to, že po nich budete mít dříve hlad. Možná proto, že bychom neměli sázet jen na ni, se kukuřice v těchto úpravách tváří poněkud nafoukle...

Sladká, ne špatná

Kukuřice bychom však neměli zavrhovat, je skvělým obohacením jídelníčku. Jen je poněkud sladší – obsahuje více sacharidů, vždyť ta prodávaná v klasech, zamrazená či konzervovaná se jmenuje cukrová.

Zlatavá kukuřičná zrna krásně rozsvítí každý zeleninový salát. I v něm by měla být jen jeho jednou součástí a to ještě ne moc velkou. **„Ideální množství na porci by měly být přibližně dvě lžíce. Energetická hodnota cukrové kukuřice je přibližně 440 kJ ve 100 gramech. V porovnání třeba se zelím, které může být součástí salátu, má energetickou hodnotu čtyřnásobnou!“** upozorňuje nutriční terapeutka a doplňuje, že konzervy mívají obsah 150 až 200 gramů.

Proč jí obohatit jídelníček?

Zrnka kukuřice 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.

Volba číslo jedna při nesnášenlivosti na lepek

Jedničkou ve stravě bývá často kukuřice u celiatiků, lidí s nesnášenlivostí lepku. Přestože suchá zrna se řadí mezi obiloviny, neobsahují lepek. **Používá se proto na výrobu mouky a následně směsí na chléb, rohlíky a další pečivo.**

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz