



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 2. 5. 2017 | tla

# Sušenek se nebojte. Do jídelníčku je zařadte, jen dobře vybírejte

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Susenek-se-nebojte.-Do-jidelnicku-je-zaradte,-jen-dobre-vybirejte\\_\\_s10010x10260.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Susenek-se-nebojte.-Do-jidelnicku-je-zaradte,-jen-dobre-vybirejte__s10010x10260.html)

Rozhodně bychom sušenkám křivdili, kdybychom je bez rozdílu smetli z povrchu zemského. Mohou být během dne dokonce vítaným a rychlým zdrojem energie. Je třeba si ale uvědomit, že není sušenka jako sušenka, i když to tak na první pohled nevypadá.





Zdroj: [Sušenek se nebojte. Jen pečlivě vybírejte](#) ze Shutterstock

**Je ideální, pokud si je dokážeme připravit doma sami a můžeme tak ovlivnit jejich složení.** Avšak i mezi kupovanými najdeme takové, které můžeme s čistým svědomím nabídnout celé rodině.

# Plněné a polévané nebrat

Tak jako u většiny potravin záleží-li na tom, abychom konzumovali kvalitní a zdravá jídla, je třeba také u sušenek pozorně číst informace na obalech. Nemilosrdně bychom měly odhodit všechny klasické komerční plněné a polévané.

**„Aby chutnaly a aby se náplň či poleva rychle neroztekly, obsahují nasycené tuky, například kokosový, palmový. Samo o sobě by to úplně na škodu nebylo, protože technologie to vyžaduje, ale problém je v tom, že většinou je tuk na prvním místě, což znamená, že převažuje nad ostatními surovinami. Pak následuje cukr, který rovněž nepotřebujeme. Teprve poté přicházejí na řadu žádoucí obiloviny,“** vysvětluje hlavní negativum [dietoložka Karolína Hlavatá](#).

## **Důležité je, aby na prvním místě byly ovesné vločky, žitná či pohanková mouka**

Klidně, aniž bychom se zpronevěřili pravidlům zdravého stravování, můžeme sáhnout po sušenkách, na jejichž obalu jsou mezi použitými surovinami na prvním místě například ovesné vločky, žitná či pohanková mouka a podobně.

Exotické tuky a cukr by měly být v pozadí. „**Proti komerčně vyráběným sušenkám jako je Rej, Müsli na zdraví nebo klasické Bebe, nelze nic namítat,**“ říká dietoložka.

## **Upečte si zdravé sami**

Zdravé sušenky si můžete doma upéct sami. Zavoní byt, a když do jejich přípravy zapojíte i děti popřípadě celý zbytek rodiny, bude zábava a přispějete tak domácí pohodě. Na sušenkách není nic složitého. „**Velmi jednoduché a rychlé jsou hrníčkové - hrnek ovesných vloček, hrnek strouhané mrkve, trochu rozinek nebo sušených brusinek, vajíčko, trocha řepkového oleje, aby držely pohromadě, přisladit medem nebo rýžovým či datlový sirupem, trocha prášku do pečiva a na chvíli šoupnout na pečícím papíře nebo plechu s nepřilnavým dnem do trouby,**“ nabízí inspiraci Karolína Hlavatá. Obměn je nepřeberné množství.

## **Raw jsou kalorická bomba**

I s tím, co je zdravé, je ale třeba nakládat rozumně a hlavně přiměřeně. Určité riziko mohou představovat raw tyčinky. „**Základem bývá sušené ovoce, hlavně datle a kokosový tuk. Je to sice chutné, ale takové tyčinky neobsahují moc bílkovin, mají minimum vlákniny, takže nás nezasytí, a**

**přítom je to energetická bomba,**“ varuje dietoložka. Slovní spojení prázdné kalorie dostává právě v tomto případě zcela konkrétní podobu. Rozhodně vhodnější jsou sušenky, jejichž základem jsou třeba ovesné vločky.

## **Ideální svačinka s jogurtem, nebo mlékem**

I když jsou sušenky vyrobeny z vhodných produktů, přesto není dobré cpát se jimi od rána do večera. Jejich kalorickou hodnotu nelze ignorovat. Kdy se do nich tedy pustit? **„Když si k nim dáme bílý jogurt nebo laté, je to výborná svačina, která zasytí a dodá novou energii,**“ říká Karolína Hlavatá. Vhodné jsou také jako posilnění na výlety. Nezatíží ani nepřeplní batoh a přitom zaženu hlad a nakopnou nás proti únavě.

## **Žvýkejte a nereptejte**

Že vám ty zdravé nechutnají? Vězte, že je to síla zvyku. **„Důvodem odmítání je většinou to, že celozrnné sušenky vyžadují více kousání, než ty plné tuku, které se samy rozplynou na jazyku. Jenže i ono kousání má svůj praktický význam. Podporuje totiž pocit nasycení. Sušenek, které se rozplývají, sníme bez námahy během krátké chvíle mnohem více, než pocítíme, že máme dost. Naopak kousání a polykání vysílá do našeho mozku signál, že jsme si žaludek už dostatečně zaplnili,**“ objasňuje

dietoložka, proč bychom neměli být líní žvýkat.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)