**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O výživě 11. 6. 2017 | tla

# Domácí nemusí znamenat zdravé. Jedna neuškodí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Domaci-nemusi-znamenat-zdrave.-Jedna-neuskodi__s10010x10395.html

Domácí limonáda – také když slyšíte v restauraci tato slova, rozlije se vám po těle blažený pocit, že si dáte něco nealkoholického, dobrého a zdravého? Jak takovému lákadlu nepodlehnout, zejména když se ve sklenici vznáší velké maliny, atraktivní kolečka limetky či citrónu, svěží plátky okurky a lístečky voňavé máty či meduňky.

Domácí limonády se stávají v poslední době hitem většiny restaurací a válcují i tradiční limonády. Jsou skutečně tím pravým zdravým nápojem? Kterým dávat přednost a kolik jich vypít?

## Vítané zpestření

**„Domácí limonády jsou určitě vítaným zpestřením. Do jaké míry jsou ale zdraví prospěšné, záleží na způsobu přípravy a na použitých ingrediencích,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Úskalím je podle ní často velké množství cukru. **„Citronáda nebo okurková či zázvorová limonáda jsou samy o sobě výborné, ale výrobce většinou vychází z toho, že spotřebitel má rád sladké, a tak se mu snaží vyjít vstříc. I když použije zdravější nerafinovaný třtinový cukr, stále je to cukr,“** varuje dietoložka s tím, že pak velmi často zbytečně pijeme přeslazené nápoje.

## Jedna neuškodí

Do domácích limonád lze dát i šťávy lisované přímo z ovoce nebo rozmixované ovoce či například okurku. **„To je jedině dobře. Limonáda obsahuje vitamíny, minerální látky a také vlákninu, přesto je třeba na takový nápoj pohlížet jako na sladkou limonádu. Jedna neuškodí, litr nebo dva už je moc,“** dodává Karolína Hlavatá.

## Děti přesytí

A nejde jen o nadváhu. **„Glukóza a fruktóza přispívá nejen ke vzniku obezity, ale zvyšuje i hladinu krevních tuků,“** zdůrazňuje dietoložka. Ty ohrožují naše cévy, srdce či játra.

Domácí ovocná limonáda má i další úskalí. **„Pokud ji podáváme dětem, které mají malý žaludek, mohou se jí natolik zasytit, že pak budou odmítat plnohodnotné jídlo. Nesnědí dostatek zeleniny ani bílkovin,“** objasňuje Karolína Hlavatá.

# „Domácí“ nemusí být „zdravé

Pozor na lákavá slovíčka. Nenechte se oklamat tím, že si v jídelním lístku přečtete „domácí“ limonáda. **„Domácí nemusí nutně vždy znamenat zdraví prospěšné,“** míní dietoložka. Zajímejte se o to, z čeho je limonáda připravena. Leckde si totiž zjednodušují práci tím, že ve vodě jen rozředí komerčně vyrobené koncentráty. **„Taková limonáda nemá s domácí nic společného. Nemůžete ohlídat, jaká byla použita barviva, konzervační a další látky,“** upozorňuje doktorka Hlavatá. Takovým způsobem jsou obvykle připravovány „domácí“ limonády fialkové, šeříkové a nejen ty.

## Někdy je lepší „přizdobená“ voda

V kvalitní restauraci vám alespoň u jedné z limonád, většinou citronády nabídnou variantu bez cukru. Je-li pro vás ale taková limonáda nepříjemně kyselá, měli byste dostat náhradní sladidlo, přírodní stévii nebo umělé. **„Pokud si hlídám štíhlou linii, je to možnost. Ne každému ale náhradní sladidlo vyhovuje. V takovém případě je lepší obyčejná voda vylepšená kolečkem citronu, limetky nebo třeba pomeranče a lístky rozemnuté máty,“** radí dietoložka.

---

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