magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 2. 7. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Čerstvé kusy ovoce, nebo šťávy a smoothies?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cerstve-kusy-ovoce,-nebo-stavy-a-smoothies__s10010x10467.html

Nápoje z čerstvého ovoce, nebo z ovoce a zeleniny jsou v poslední době velmi oblíbené. Co je lepší – nápoje z celých kusů ovoce (smoothies), ovocné šťávy z čerstvého ovoce (freshe), nebo samotné ovoce? Vše má své pro i proti.

Ovocné šťávy vznikají vylisováním nebo vymačkáním šťávy z plodů – jsou tedy téměř zbaveny vlákniny. **Smoothies obsahují i dužinu plodů, u některých druhů ovoce i slupky – a díky tomu i vlákninu.** Kombinují se s vodou nebo s mlékem, jogurtem či rostlinným "mlékem". Ovoce ve formě čerstvých plodů

známe dobře. Někdo má ale po ovoci či zelenině výrazné potíže s nadýmáním - zde můžou být ovocné a ovocno-zeleninové šťávy dobrým doplněním **vitamínů a minerálních látek**.

Nezapomínejte na kalorie

Zkuste si spočítat, kolik kusů ovoce se spotřebuje na 3 dcl ovocné šťávy nebo smoothie – není to vůbec malé množství. Přijmete tolik kalorií, kolik je v plodech, ze kterých je šťáva nebo smoothie vyrobeno. Přijmete tak vitamíny a minerální látky, ale také poměrně velkou porci jednoduchých sacharidů.

Ovocná šťáva nás díky jednoduchým sacharidům rychle povzbudí, ale opravdu na dlouho nezasytí. **Dáte-li si 2 dcl ovocného 100 % džusu, přijmete cca 370-400 kJ. Rozhodně se tedy nejedná o nekalorický nápoj, kterého můžeme vypít, co hrdlo ráčí** – 2 dcl ovocné šťávy počítejte jako 1 porci ovoce. **Vhodné je doplnit šťávu nebo smoothie z ovoce zeleninou - zkuste například baby špenát či listový salát, červenou řepu, rajčata, mrkev, řapíkatý celer nebo okurku.** Zelenina by ve složení ideálně měla převažovat, aby nápoj nebyl kalorickou bombou.

Jde nejen o obsah, ale i o formu

Výhodou celých plodů ovoce je to, že konzumace pevné (tuhé) stravy nám přece jen nějaký čas zabere – ukousneme sousto, to poté zpracováváme v ústech (rozmělňujeme jej s pomocí zubů, jazyka, patra), pak jej teprve polkneme a můžeme si ukousnout sousto další. Nápoje tekuté konzistence není nutné v ústech rozmělňovat, a tak je dokážeme zkonzumovat poměrně rychle. Než z našeho plného žaludku do mozku doputuje signál, že už "máme dost", chvíli to trvá - a tak je pomalá konzumace celých plodů výhodnější . Tekutiny také ze žaludku odchází do tenkého střeva nejdříve.

Oblíbení smoothies

Smoothies nás zasytí o něco lépe - vláknina, kterou obsahují, zpomaluje vyprázdnění žaludku. V kombinaci s mlékem nebo jogurtem bude pocit sytosti trvat ještě déle.

Smoothies ani ovocné šťávy by v našem pitném režimu neměly tvořit většinu. Šťáva z ovoce je hodně koncentrovaná, obsahuje velké množství ovocných kyselin - neředěná pak narušuje zubní sklovinu. Máte-li chuť na ovocnou šťávu, nařeďte ji dostatečně vodou – nejen svým zubům, ale celému organismu tak rozhodně prospějete (a snížíte i množství přijaté energie a sacharidů).

Pestrost a uměřenost

Ovocné šťávy (freshe) nebo ovocné smoothies jsou skvělým zpestřením našeho jídelníčku, zejména v kombinaci se zeleninou, ale neměli bychom je pít ve velkém množství a neředěné. Nejlepší volbou zůstává stále čerstvé ovoce (1-2 porce denně) a zelenina.

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