



Nealko nápoje. Velká nálož energie v kostkách cukru

URL článku:

magazin/clanky/o-vyzive/Nealko-napoje.-Velka-naloz-energie-v-kostkach-cukru_s10010x10478.html

V zimě máme rádi čaje, v létě něco na osvěžení. Cola, Kofola, limonády, džusy, ledové čaje, to všechno se v teplém ročním období točí ve velkém. A ve velkém tak dostáváme nenápadnou nálož cukrů a energie.



V porovnání se zaměříme na oblíbené nealko nápoje, vycházet budeme z jejich složení, energie a obsahu cukru uváděných na etiketě. Tyto dvě hodnoty přepočítáme na sklenici o obsahu 330 ml a cukr pro lepší názornost převedeme na počet kostek cukru.

Coca Cola

v 330 ml 627 kJ, 37 g cukru = cca 9 kostek cukru

Stálice mezi kolovými nápoji, kromě velké dávky cukru (v podobě fruktózo-glukózového sirupu) obsahuje také barvivo karamel, přírodní aroma a kyselinu fosforečnou. To je bezpečná látka, ale je zdrojem fosforu, který patří mezi potřebné minerální látky. Jenže my fosfor přijímáme i v jiných potravinách, a když je ho moc, dochází k odvádění vápníku z organismu. A to může mít za následek vyšší kazivost zubů i řídnutí kostí. Vzhledem k obsahu kofeinu není vhodná pro děti.

Pepsi Cola

V 330 ml 600 kJ, 36 g cukru = 9 kostek cukru

Kolový nápoj slazený cukrem. S obsahem barviva karamel, přírodního aroma, kyseliny fosforečné, energie i přepočtu jednoduchých sacharidů na kostky cukru je na tom v porovnání s Coca Colou v podstatě stejně. Vzhledem k obsahu kofeinu není vhodná pro děti.

Kofola

V 330 ml 449 kJ, 26 g cukru = 6,5 kostek cukru

Obsahuje také přírodní aromata, i barvivo karamel. Oproti Pepsi a Coca Cole má o třetinu méně cukru a místo kyseliny fosforečné obsahuje neškodnou kyselinu citronovou. Navíc má konzervant Benzoan sodný. Ten je samozřejmě stejně jako všechna éčka, při rozumné konzumaci bezpečný. Nicméně čím čistší složení potravin, tím lépe. Vzhledem k obsahu kofeinu není vhodná pro děti.

Malinovka

V 330 ml cca 290 - 390 kJ, 16,5 - 23 g cukru = 4-5,5 kostek cukru

Limonádu s příchutí malin vyrábí více výrobců, celkově se ale dá říct, že je méně sladká, než kolové nápoje. I tak ale cukru obsahuje poměrně dost. Každopádně podíl opravdové šťávy z malin je v těchto limonádách minimální (kolem 2%), obsahuje aromata, konzervanty i barviva a někteří výrobci dokonce používají azobarviva, která nejsou vhodná pro děti. Najdou se i výrobky s náhradními sladidly a tudíž nízkým obsahem energie.

Fanta pomeranč

V 330 ml 617 kJ, 36 g cukru = 9 kostek cukru

S cukrem je na tom jako kolové nápoje. Obsahuje opravdovou šťávu z pomerančů - jenže jenom 5%, takže je na tom nakonec podobně jako Malinové limonády. Nechybí přírodní aromata.

Sládkova limonáda Original

V 330 ml 372 kJ, 19 g cukru = cca 5 kostek cukru

Limonáda bez alkoholu, lehce chutnající po pivu. Výhodou je nižší obsah energie i cukru a čisté složení. Neobsahuje konzervanty, ani barviva, zato obsahuje přidaný vitamin C.

Aquila Team Černý čaj se šťávou z broskve

V 330 ml 422 kJ, 24,7g cukru = 6 kostek cukru

Cukr o 1/3 nižší, než u kolových nápojů a Fanty, ale stále je ho dost. Extrakt z černého čaje sice obsahuje, ale jen 0,4% a broskvové šťávy zanedbatelných 0,1%. A pak zase aromata. Neobsahuje konzervanty ani barviva.

Dobrá voda Zelený čaj citron

V 330 ml 412 kJ, 23,8 cukru = 6 kostek cukru

Kostek cukru stejně jako v předchozím čaji, extraktu zeleného čaje opět pouhých 0,11%, citronové šťávy z koncentrátu 0,1%, aroma a navíc dva konzervanty.

Nestea Green Tea Citrus

V 330 ml 277 kJ, 15 g cukru = cca 4 kostky cukru

Tento čaj je méně energetický, protože výrobce používá krom cukru a fruktózy také steviol-glykosidy (neenergetický druh náhradního sladidla). Neobsahuje konzervanty, ani barviva. Extrakt z čaje je zastoupený pouhým 0,1% a pomerančová šťáva spolu s citronovou šťávou z koncentrátu tvoří dohromady 0,2%. Takže chuť a vůni bude mít v tomto případě, stejně jako u předchozích čajů, na svědomí spíše přidané aroma.

Džus 100%

V 330 ml cca 570 - 620 kJ, cca 33,3 - 36 g cukru = cca 8 - 9 kostek

cukru

Energeticky je na úrovni kolových limonád i Fanty. Cukru obsahuje opravdu dost, a i když je to cukr přírodní, v organismu působí úplně stejně, jako cukr, který se přidává do limonád. Takže i s džusem opatrně a raději ředit vodou. Benefitem džusu jsou vitamíny.

Staropramen Cool Nealko grep

V 330 ml 310 kJ, 14 g cukru = 3,5 kostek cukru

Nealkoholické pivo (50%) kombinované s citronovou, grepovou a pomerančovou šťávou (2,6%). Přírodní aroma, doslazené fruktózovým sirupem a steviol-glykosidy. Proto nižší energetická hodnota. Nebosahuje konzervanty. Z piva si s sebou nápoj nese trochu vitaminů B, minerálních látek a antioxidantů.

Bernard s čistou hlavou - Švestka míchaný nápoj

V 330 ml 396 kJ, 14,5g cukru = 3,5 kostek cukru

Míchaný nápoj z nealkoholického polotmavého piva s poměrně slušnou dávkou švestkové šťávy (35%). Přidané švestkové aroma a konzervant. Nižší energetickou hodnotu zajišťuje použití steviol-glykosidů. A stejně jak předchozí nápoj, i tento bude obsahovat díky pivu vitamíny, minerální látky a antioxidanty.

Nealkoholická světlá piva

V 330 ml kolem 210-290 kJ, 5,28 -7,26 g cukru = 1-2 kostky cukru

Energie se u výrobců mírně liší, obecně se ale dá říct, že výrobky mají nízkou energetickou hodnotu v porovnání s ostatními nápoji. Neobsahují totiž přidaný cukr. Výhodou nealko piv je „čisté“ složení: voda, slady, chmel a přirozený obsah vitaminů řady B, minerálních látek (draslík, hořčík, vápník a fosfor) a polyfenolů s antioxidačními účinky.