magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 22. 7. 2020 | Bohuslav Novák

Zmrzlina a zdravý jídelníček. Jde to dohromady?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zmrzlina-a-zdravy-jidelnicek.-Jde-to-dohromady__s10010x10499.html

K letnímu pobytu na koupališti nebo u moře neodmyslitelně patří zmrzlina. Může ale patřit do zdravého a vyváženého jídelníčku? Důraz je zde na slově vyvážený. Správný výběr zmrzliny vám pomůže doladit jídelníček během dne tak, aby obsahoval právě tolik energie, kolik potřebujete. A zdravou skladbu živin.

Jakou zmrzlinu si můžeme dopřát?

Hlavním problémem, kterému musíme čelit, pokud je zmrzlina naší vášní, je **vysoký počet sacharidů a tuků**, a také **vysoká energetická hodnota zmrzlinové pochoutky**. Nejvhodnější jsou pro nás **tvarohové a jogurtové zmrzliny**, které mají často velmi přijatelnou energetickou hodnotu. Obsah cukru je nižší než u některých ovocných zmrzlin a oproti nim jsou pro náš

metabolismus příznivější zejména díky přítomnosti bílkovin z jogurtu nebo tvarohu.

Ovocnou, nebo smetanovou?

Ovocná je méně kalorická, ale obsahuje více sacharidů. Průměrná ovocná zmrzlina obsahuje ve **100 gramech výrobku přibližně 590 kJ, 2 gramy bílkovin, 5 gramů tuků a 23 gramů sacharidů**. Ovocná zmrzlina obsahuje výraznou složku ovocné šťávy, v níž je obsaženo vysoké množství sacharidů. Občas si tedy, především po lehkém obědě, můžeme dopřát jeden kopeček.

- Zmrzlina s vysokým obsahem cukru navíc rozkolísa glykemii, a to způsobí brzký hlad a další chuť na sladké.

Smetanová je energetickou bombou

Smetanová zmrzlina obsahuje ve stejném množství okolo **1 050 kJ, 3 gramy bílkovin, 21 gramů tuků a 12 gramů sacharidů**. Na rozdíl od ovocné zmrzliny má smetanová vysokou energetickou hodnotu, obsahuje v průměru až čtyřikrát více tuků, množství sacharidů je však nižší. U smetanové zmrzliny je především kvůli vysokému množství tuků třeba dbát na to, aby byly využité tuky kvalitní. Často dochází k výměně mléka či smetany za rostlinné tuky, ty však nejsou pro naše tělo příznivé.

- Zmrzliny mléčné a smetanové obsahují výhradně mléčný tuk, mléčné minimálně 2,5 % a smetanové minimálně 8 %.

A co sorbet?

Sorbet se vyrábí z ovocné šťávy, cukru a vody. Je lehkým osvěžením, ale kvůli obsahu sacharidů není ideální součástí zdravé a vyvážené stravy. Můžeme si však připravit svůj vlastní a zdravý, a to s použitím jakékoli ovocné šťávy, vody a malého množství ovocného cukru.

- Nejvhodnější je domácí sorbet, kdy máte pod kontrolou kvalitu ingrediencí a kvantitu přidaného cukr. Nakonec pokud použijete šťávu ze sladkého ovoce, nebo jen sladší kusy ovoce rozmixujete - nemusíte přidávat cukr žádný.

Na teplotě skladování záleží

Správně uchovat zmrzlinu je věda. Než si zmrzlinu v obchodě zakoupíte, je lepší zkontrolovat, zda se teplota v mrazáku pohybuje přibližně kolem hodnoty -18 °C, tato teplota bude zárukou toho, že si zmrzlinu nekoupíte podchlazenou ani málo zchlazenou. **Konzervační teploty zmrzliny se mohou pohybovat od -13°C do -22°C.** Teplota, kterou ukazuje displej (v obchodě i na vaší lednici) odpovídá teplotě vzduchu uvnitř boxu, nikoli teplotě v jádru zmrzliny.

- Aby se se zmrzlinou dobře pracovalo, musí mít teplotu v jádru mezi -9 a -12°C.

Pozor ať vám zmrzlina při přenosu neroztaje

Pokud si chcete zakoupenou zmrzlinu uložit doma do mrazáku, je třeba ji transportovat v chladicí tašce. Pokud by vám zmrzlina roztála a následně opět zmrzla, její chuť by se znehodnotila. Mrazák příliš často neotevírejte, z balení si odeberte tolik zmrzliny, kolik potřebujete a dvířka co nejrychleji zavřete.

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