



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 2. 9. 2017 | Hana Večerková

Ledové čaje šetří čajem, ale nešetří cukrem

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ledove-caje-setri-cajem,-ale-nesetri-cukrem__s10010x10559.html

Voda, cukr, aroma, citronová šťáva, extrakt z černého/zeleného/bílého čaje, kyselina citronová a citronany sodné nebo kyselina askorbová... někdy i konzervanty a barviva. Tak vypadá složení ledových čajů. Už podle pořadí, v jakém jsou složky uvedeny, je na první pohled jasné, že jde o slazenou limonádu s příchutí čaje a ovoce. A hromadou cukrů. Kdo řeší v letním horku svůj pitný režim kupovaným ledovým čajem, riskuje, že bude mít na konci léta pořádné špeky.



Nutno však říct, že ledové čaje nadržují nechvalné prvenství mezi sladkými nápoji, to patří energetickým drinkům. Sladší jsou i džusy. Ty však mají proti ledovým čajům jednu podstatnou výhodu - obsahují cukr přírodní, pocházející z ovoce a spolu s ním i vitaminy, minerální látky a vlákninu, zatímco v ledových

čajích jde o cukr přidaný, který přináší jen „prázdné“ kalorie bez jakéhokoliv výživového přínosu.

Pět kostek cukru ve sklenici

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) by neměl denní příjem přidaných cukrů přesáhnout deset procent celkového energetického příjmu. **To znamená maximálně 50 gramů cukru denně, to je pro představu množství 12 a půl kostek cukru.** Denní dávku přidaného cukru doporučenou WHO pokryje už necelá polovina velké 1,5 litrové lahve. Cukr sebou nese pochopitelně kalorie. Z tohoto pohledu není ledový čaj právě ideální nealkoholický nápoj.

„Když člověk slyší ´čaj´, nehledá v tom něco nevhodného. Myslí si, že volí lepší variantu než colu nebo fantu, ve finále to ale vyjde na stejno,“ říká Karolína Hlavatá, odborná garantka. **„Slazené nápoje zpomalují vyprazdňování žaludku, a tím zhoršují hydrataci,“** Podle ní nejsou řešením ani light varianty ledových čajů s náhradními sladidly, která dávají nápojům sladkou chuť, aniž by jim přidávaly kalorie. Nejlepším osvěžením je podle specialistky na výživu doma „vyrobený“ ledový čaj, neslazený, případně dochucený ovocnou šťávou s vyšším podílem ovoce. **„Velmi dobře může v létě osvěžit vychlazený kefír nebo lassi, indický nápoj z jogurtu smíchaného s vodou a špetkou koření. Kromě osvěžení**

přinese i bílkoviny a ještě napomáhá trávení,“ radí Karolína Hlavatá.

Po stopách čaje. Legislativa množství čaje nedefinuje

Zatímco u ovocné šťávy i limonády celkem přesně víme, co může a nemůže být v láhvi, ledový čaj není v legislativě definován, spadá pod obecný, nic neříkající pojem „nealkoholický nápoj“. Může to tedy být cokoliv, co neobsahuje alkohol, a není to voda ani ovocná šťáva. **Je tu jediná povinnost: Pokud výrobce nazve svoji směs „ledový čaj“, musí v něm čaj skutečně být a ve složení musí být uvedeno množství čajového extraktu.** České předpisy už ale bohužel neurčují, kolik by ho mělo minimálně být. Pokud tedy nápoj obsahuje alespoň stopy čajového extraktu, nic nebrání tomu, aby se tak mohl nazývat. Německé a rakouské předpisy vyžadují pro ledový čaj minimální koncentraci čajového extraktu 0,12 %.

Většina ledových čajů je hodně naředěných, znamená to, že i koncentrace kofeinu jsou spíše symbolické. Většinou odpovídá zhruba množství v šálku čerstvě připraveného čaje. Pro srovnání, colové nápoje obsahují až 135 miligramů kofeinu na litr.

Po stopách ovoce

Ledové čaje mají většinou ještě příchut' ovoce, nejčastěji citronu a broskve, zdůrazňovaného v názvu i obrázky na obalech. Zákazník pak právem očekává, že v lahvi bude i odpovídající množství ovocné šťávy. Za takové zcela jistě nelze považovat desetinky procent, které bývají v čajích.

Když si doma do litru čaje vymačkáte šťávu z jednoho malého citronu, získáte ledový čaj s podílem ovoce asi pěti procent. Takové množství citronové šťávy vystačí průmyslovým výrobcům na deset litrových lahví. Většina vzorků v testu se omezila na pouhé desetinky procent ovocné šťávy. Pokud je ve složení citronového ledového čaje uvedeno „ovocná šťáva 0,1 %“, znamená to, že litr nápoje je ochucen jedním mililitrem citronové šťávy.

Jak je vidět, ledové čaje nejsou ve většině případů vychlazený čaj, ale běžná limonáda se vším, co k tomu patří: příliš mnoho cukru, umělých sladidel a aromat ke zvýraznění chuti.

Co je co

- **Aroma.** Pokud je u nápoje s citronovou příchutí ve složení uvedeno jen „aroma“, jedná se s největší pravděpodobností o uměle vyrobené aroma, tedy chemickou sloučeninu. Pokud tam stojí „přírodní aroma“, pochází

aromatická látka z přírodních surovin, ale těmi nemusí být nutně citrony. Zdroje jsou různé, vyrábí se třeba fermentací mikroorganismů z glukózy. Zkrátka příchut' nemusí pocházet z citronů, citronovou chuť jen napodobuje.

- **Čajový extrakt:** Podle vyhlášky je čajovým extraktem výrobek získaný vodní extrakcí čaje sloužící po rozpuštění ve vodě k přípravě nápoje. Získává se odpařením veškeré vody z čajového výluhu.
- **Pitná voda:** může pocházet z povrchového i podzemního zdroje, může být upravována
- **Pramenitá voda:** pochází jen z podzemního chráněného zdroje, může se upravovat (například odželezněním), ale nesmí se změnit složení
- **Přírodní minerální voda:** totéž jako pramenitá voda, ale má zvýšený obsah minerálních látek

Přídavné látky konzervanty v ledových čajích

"Ečka"

E150 karamel. Přírodní barvivo

E300 kyselina askorbová. Je to vlastně vitamín C, do nápojů se přidává kvůli svým antioxidačním vlastnostem, které chrání aroma před působením kyslíku. V tom případě plní funkci technologickou a nejde o obohacení vitamínem, ale o

aditivum.

E330 kyselina citrónová. Reguluje kyselost a zásaditost nápojů a používá se také jako konzervant proti růstu bakterií, plísní i kvasinek. Je absolutně bezpečný.

E331 citronany sodné. Upravuje kyselost nápojů a funguje také jako konzervant.

- Syntetická sladidla:

E950 acesulfam K. Má mírně nahořklou chuť, proto se používá ve směsi s ostatními sladidly.

E951 aspartam. Nejstarší náhradní sladidlo; nesmí ho konzumovat lidé s fenylketonurií.

E952 cyklamát (kyselina cyklamová a její soli). Na rozdíl od ostatních sladidel má přirozenou sladkou chuť, není ale úplně bez rizika.

E954 sacharin (a jeho sodná, draselná a vápenatá sůl). Má hořkou chuť, proto se používá ve směsi s aspartamem.

E955 sukralóza. Vyrábí se ze sacharózy a je považována za bezpečnější než ostatní sladidla.

- Konzervanty:

E202 sorban draselný.

E211 benzoan sodný. Syntetické konzervanty, v kyselých potravinách působí proti plísním a kvasinkám.

Rady pro výběr

Nejdůležitější informace najdete ve složení, které je uvedené na obalu. Čím je výčet složek kratší, tím lépe.

- Není nutné, aby ledový čaj obsahoval chemické konzervační látky, vybírejte proto nápoje bez nich
- Na obale musí být uvedeno, kolik obsahuje čajového extraktu. Pokud tam tento údaj není, raději se mu vyhněte. Extrakt v řádu setin procenta je naprosto nedostačující, je to jen alibismus pro to, aby mohla být limonáda označena jako ledový čaj. Minimum je alespoň 0,12 % čajového extraktu
- Ověřte si, zda slibovanou chuť ovoce inzerovaného na obale tvoří ovocná šťáva, nebo pouze aroma. Většinou jde o kombinaci obojího. Množství ovocné šťávy v řádu desetin nebo dokonce setin procenta má jediný smysl: umožňuje zobrazit ovoce na obale. Pokud je nápoj ochucen jen aromatickou látkou, nemají obrázky ovoce na obale co dělat.
- Sledujte tabulku výživových hodnot. Ledové čaje obsahují obvykle velké množství cukru, mají tedy i vysokou energetickou hodnotu

- Pokud se neobejdete bez sladké chuti, máte možnost vybrat si čaje slazené umělými sladidly, které ale zanechávají umělou pachůť. Nejlepší volbou je doslazení sladidly přírodního původu, steviol-glykosidy
- Kdo nemá rád sladké nápoje, bude muset vybírat mezi jinými druhy

Copyright © 2024

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