**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O výživě 23. 8. 2017 | tla

# Zeleninové chipsy mohou být zdravou variantou mlsání

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zeleninove-chipsy-mohou-byt-zdravou-variantou-mlsani__s10010x10575.html

Zeleniny sněz, kolik chceš – to si myslí řada mlsounů, kteří potřebují neustále něco přežvykovat. Do jisté míry jim lze dát za pravdu, že zelenina je pro bezedné konzumenty jisté řešení, jak se neprojíst k metráku, ale má to své limity. Není zelenina jako zelenina, zejména hovoříme-li o zeleninových chipsech.

Zeleninové chipsy jsou zdravější variantou mlsání, ale i v tomto případě na nás číhá několik možných nástrah. Je to množství a druh použitého tuku a množství soli. Nenechte se proto zmást pouhým pohledem na lákavé kousky mrkve, řepy, celeru či zelených fazolek. Než začnete jíst, čtěte a zkoumejte.

## Rizikový je tuk

Rizikový je především palmový tuk a slunečnicový olej. **„Ve slunečnicovém oleji je vyšší obsah N6 mastných kyselin. Pokud je nepoměr mezi N3 a N6 mastnými kyselinami, tedy jestliže výrazně převládá N6, pak mohou způsobovat záněty a podporují vznik krevních sraženin,“** vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá.U palmového oleje je zase převaha nasycených mastných kyselin. **„Ty zvyšují v organismu cholesterol a přispívají ke kardiovaskulárním onemocněním,“** varuje.

## Pozor na sůl

Kamenem úrazu bývá také sůl. **„Někdy jsou chipsy až extrémně slané. Není výjimkou ani to, že jsou ve sto gramech chipsů tři gramy soli,“** upřesňuje Karolína Hlavatá.

## Smažení zdraví neprospívá

Důležitý je také způsob úpravy. Při smažení za vysokých teplot vzniká ze sacharidových složek potravin takzvaný akrylamid, který působí karcinogenně. **„Týká se to zejména potravin s vysokým obsahem škrobu, tedy**

**především brambor, ale můžeme ho najít i v zeleninových chipsech,“** upozorňuje dietoložka.

## Nejlepší jsou sušené

Nejzdravější variantou jsou proto výhradně sušené zeleninové lupínky. Má to ale malou vadu na kráse. Na jejich chuť si budete muset chvilku zvykat. Rozhodně neočekávejte na první pokus hitparádu výrazných chutí. **„Je to stoprocentní přírodní produkt, bez dalších přídatných látek. Je to ale ideální řešení pro lidi, kteří mají zlozvyk sedět u televize a něco neustále zobat,“** dodává deitoložka. Nakonec ona i nedochucená sušená nebo nasucho upečená zelenina má svou chuť, jen je o něco jemnější a musíme ji chvilku „hledat“.

## Luštěninové jsou výživnější

V poslední době oblíbené jsou také chipsy nebo spíše krekry, v nichž sice zelenina je, ale jako základ se používají luštěniny – čočka, hrách. Chuťově i z nutričního hlediska jsou velmi zajímavé. **„Pokud to výrobce nezkazí nevhodným tukem a zbytečně je nepřesolí, jedná se zpravidla o výrobky s vysokým obsahem vlákniny a na rozdíl od běžných zeleninových či bramborových chipsů mají relativně vysoký obsah**

**bílkovin, takže i člověka zasytí,“** říká Karolína Hlavatá.

## Tři rady závěrem

- Než se pustíte do konzumace zeleninových chipsů, pečlivě si přečtěte, doporučenou velikost porce. Zpravidla bývá 25 gramů, takže stogramový sáček byste měli mít na celý týden a ne na posezení
- Nenechte se také zmást tím, že zeleninové chipsy kupujete v obchůdku či u stánku s oříšky. I když tam vše působí jako elixír zdraví, nechte si u zeleninových kousků předložit jejich složení. Možná se dočtete, že to, co jste považovali za luxusní zeleninovou svačinku, je upražené právě palmovém oleji
- Nedejte na to, co vám říkají oči. Mnohdy to, co zrak hodnotí jako méně lákavé, tedy málo barevně pestré, bývá naopak zdraví prospěšné

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz