magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 12. 12. 2018 | Marcela Avramopulu

Salát, kaše, nebo kukuřice z fastfoodu - opravdu lepší volba?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Salat,-kase,-nebo-kukurice-z-fastfoodu---opravdu-lepsi-volba__s10010x10613.html

Možnost vyměnit si hranolky v meníčku fastfoodu za něco lehčího je dávno běžné. Stejně tak si dát místo hamburgeru salát s kuřecím masem. Nabídka je poměrně pestrá. Přestože nadnárodní řetězce mají pro zákazníky k dispozici výživové tabulky, udělat si porovnání, zabere docela dost času. Proto jsme udělali porovnání za vás.

V čem je chyták?

Základ je, že těch údajů je tolik, že se v tom zákazník **lehce ztratí.** A málokdo si pak všimne, že např. údaje salátů jsou uváděny **bez zálivky**, přičemž taková

zálivka dokáže s energetickou hodnotou pěkně zamávat. Musíte sčítat.

Další záludnost se týká salátů jako takových. Salát budí v lidech dojem, že je zdravý. A opravdu, určitě je **lepší volbou než hranolky**. Pokud si ho dáme jako hlavní jídlo, například místo hamburgeru, už je potřeba dávat si trochu pozor, co všechno obsahuje. Někdy totiž může mít ve výsledku dost podobnou energii, jako právě "obávaný" hamburger.

Jak by mělo jídlo vypadat?

Co se týče výživových hodnot, lepší je vybírat si ve fastfoodu jídlo **s nižší energetickou hodnotou**. Mělo by obsahovat dostatek bílkovin, komplexní sacharidy a co nejméně cukru. Nemělo by být moc tučné. Potom máme šanci, že nás takové jídlo zasytí **na delší dobu** než na hodinu. Co se týká složení, tak zelenina je určitě plus. Lepší volbou je **maso grilované** než smažené.

Caesar salát – Crispy Chicken versus Double Cheesburger McDonald´s

Jedná se o salát se **smaženými obalovanými kousky** kuřecích prsou, krutony a trochou tvrdého sýra. Double cheesburger zná každý – jedna sladká houska, dva plátky sýra a dva plátky masa.

Ve chvíli, kdy k salátu přidáme Caesar zálivku, dostáváme se na energetickou hodnotu, která je **jen o 100 kJ nižší**, než má Double cheesburger. Pro porovnání to ale nestačí, je potřeba jít dál. Při porovnání sacharidů a cukrů zjistíme, že Double Cheesburger **je poměrně dost sladký**. Obsahuje téměř 2 kostky cukru. Bílkovin má oproti salátu trochu víc a kupodivu, salát je zase trochu tučnější než cheesburger.

- Takže vyhrává **salát nebo cheesburger**?

Z pohledu výživy, když zahrneme ještě složení, tedy obsah zeleniny v salátu, tak vyhrává salát. Ale upřímně, jenom o pár bodů, protože energie, tuku i bílkovin má v podstatě **téměř stejně** jako porovnávaný double cheesburger. Bonusem salátu jsou vitamíny, trocha vlákniny a nižší obsah cukru, takže po snězení máme trochu větší šanci, že nás na nějakou dobu zasytí. Nicméně daleko lepší volbou by byl **salát s grilovaným masem**, namísto smaženého.

	kJ	S / z toho cukry	B	T
Caesar salát – Crispy Chicken	1 354	17 / 3	24	17
Caesar zálivka	427	3 / 2,3	1,4	9,1
Caesar salát Crispy se zálivkou	1 781	20 / 5,3	25,4	26,1
Double Cheesburger	1 874	31 / 7,9	27	24

Údaje jsou uvedeny na porci, zdroj: web McDonald´s.

Která příloha je lepší?

Místo smažených hranolek to na první pohled vypadá, že ta nesmažená. Pokud se zaměříme třeba na nabídku KFC, tak si můžeme vybrat salát Garden, Coleslaw, bramborovou kaši, nebo kukuřici. Která z těchto příloh je vhodnější, si ukážeme **následujícím porovnání**.

	kJ	S / z toho cukry	B	T
Běžná porce hranolek	748	24 / 0,1	2,7	7,7
Velká porce hranolek	1 122	35 / 0,2	4,1	11,6
Bramborová kaše s omáčkou	480	22 / 0,2	3,3	1,3
Coleslaw	623	14 / 10,2	1,5	10,2
Malý Garden bez zálivky	49	2 / 1,6	0,6	0,3
Zálivka Vinaigrette	242	11 / 7,9	0,3	1,7
Malý Garden se zálivkou Vinaigrette	291	13 / 9,5	0,9	2
Kukuřice s máslem	1 325	49 / 6,5	8,3	9,5

Údaje jsou uvedeny na porci, zdroj: web KFC.

Kukuřice versus hranolky?

Zajímavostí je, že **největší energetickou hodnotu** má z porovnávaných příloh kukuřice s máslem. Kukuřice jako taková je skvělá věc, jedná se o obilninu s převahou komplexních sacharidů. Lahodná je sama o sobě, o to lahodnější je v KFC, protože je nasáklá máslem. A to z ní dělá poměrně **vysoce energetickou přílohu**.

Porovnáním kukuřice a hranolků je stále vítězem kukuřice, i když obsahuje dost tuku – víc než běžná porce hranolků. Má ale taky **víc bílkovin i komplexních sacharidů**, což je výhoda a oproti hranolkům nás zasytí na delší dobu. Pro lidi, kteří si ale hlídají váhu, ani jedno **není dobrou volbou**.

Salát, kaši nebo hranolky?

Salát Garden se zálivkou, Coleslaw i bramborová kaše jsou v tomto případě místo hranolek **lepší volbou pro všechny**. Jak vidíte, Malý Garden má nejméně energie. Skládá se jenom ze zeleniny a zálivky, i když je ho ve výsledku málo, pořád vede jak z pohledu nízké energie, tak z pohledu výživových hodnot a obsahu vitamínů.
Bramborová kaše s omáčkou **ničemu neuškodí**, i když nic významného z pohledu výživy nedá. Nejméně vhodnou variantou je v tomto směru Coleslaw. Má téměř **stejně energie** jako běžná porce hranolků a tuku má dokonce ještě víc. Obsahuje sice zeleninu, ale zálivka je prostě **hodně tučná**.

	kJ/porce	Tuk/porce
Hranolky malé	1000	17
Hranolky střední	1424	24
Hranolky velké	1874	31

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