magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 13. 9. 2017 | Marcela Avramopulu

Sušené ovoce a oříšky zní jako zdravé mlsání. Je tomu tak?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Susene-ovoce-a-orisky-zni-jako-zdrave-mlsani.-Je-tomu-tak__s10010x10615.html

Místo bonbonů a čokolád - sušené ovoce. Místo křupavých chipsů a tyčinek - oříšky. Jsou opravdu lepší, tj. zdravější, dietnější, méně kalorickou volbou? Jsou i nejsou. Záleží na tom, co si vyberete.

Sušené ovoce - nejlépe v bio kvalitě

Sušené ovoce vzniká sušením čerstvého ovoce buď v sušičce, nebo přírodní

cestou. I po usušení si zachovává vitaminy A, B a minerální látky, jediné, co ztrácí je vitamin C. Díky ztrátě vody má sušené ovoce výraznější chuť, než to čerstvé.

Klasické sušené ovoce, kromě bio a lyofilizovaného, je obvykle konzervováno ještě oxidem siřičitým. Oxid siřičitý je alergen, kdy alergie může způsobit zúžení průdušek. Ohroženi touto alergickou reakcí jsou nejvíce astmatici. Proto bychom takto ošetřené sušené ovoce měli před požitím omýt. Sušené ovoce se nesmí přislazovat, což je dobrá volba. Jediné, co mějte na mysli, že díky ztrátě vody má výrazně vyšší energetickou hodnotu na 100g, než to samé množství ovoce čerstvého. Pro porovnání sušené jahody mají na 100g cca 1500 kJ, zatímco čerstvé jahody 175 kJ.

Nejlepší volbou z této kategorie je sušené ovoce v bio kvalitě, protože neobsahuje oxid siřičitý.

- Proslazené (kandované) ovoce

Nazývá se také kandované, to je sušené ovoce s přídavkem přírodních sladidel. Jeho energetická hodnota je díky proslazení vyšší. Takže lepší volbou je sušené ovoce nepřislazované. Informaci o tom, které sušené ovoce je beze přídavku cukru vám musí sdělit obsluha.

- Lyofilizované (sušené mrazem) ovoce

Lyofilizace je proces sušení mrazem. Díky tomu si ovoce zachovává původní barvu, chuť, i nejvíce vitaminů a minerálních látek. Oproti klasickému sušenému ovoci příjemně křupe. Takto ošetřené ovoce je ale také výrazně dražší, než ovoce sušené klasickou cestou.

Ořechy - i v hořké čokoládě

Zdravou variantou jsou všechny ořechy v natural podobě, tedy beze přidání soli, nepražené a taky bez sladké polevy. Ořechy obsahují zdraví prospěšné tuky, jsou sice dost energetické, ale každý den pár ořechů třeba ve spojení se sušeným ovocem bychom si měli dopřát. Velikost porce se rovná asi velikosti dlaně. Či například 5 ks u větších kousků.

- Pražené ořechy solené

Na 100g obsahují kolem 1-1,7g soli. Při snězení pár kousků to není problém, při snězení 100g balení už zbytečně zvyšujeme příjem soli, který by za celý den měl být 5-6 gramů. Vzhledem k tomu, že sůl je téměř všude – v pečivu, uzeninách, sýrech, hotových pokrmech, konzervovaných pokrmech, ale i sušenkách, snídaňových cereáliích nebo minerálkách, snadno její denní příjem běžně překračujeme 2x – 3x. Což našemu zdraví nesvědčí. Nadbytečný příjem

soli, resp. sodíku, způsobuje zadržování vody v organismu, zvýšení krevního tlaku, a s tím úzce souvisí i nemoci jako jsou infarkt myokardu i cévní mozková příhoda.

- Ořechy v polevě

Některé polevy se jmenují karamelové, jiné s příchutí čokolády, kakaa, jogurtové… S jogurtem ale nemají mnoho společného. Jen trocha jogurtového prášku, hodně cukru a tuků z palem. A to jsou zrovna tuky, které našemu organismu nesvědčí.

- Ořechy v čokoládě

Pokud si ověříme, že se jedná opravdu o čokoládu, a ne polevu s příchutí čokolády, nebo kakaa, pak takové mlsání je poměrně dobrou volbou. Ořechy mají pozitivní účinky na zdraví a čokoláda, pokud se to s ní nepřehání, taky. Čím více procent kakaa má čokoláda, tím lépe. Takže místo bonbonů, třeba **mandle v hořké čokoládě, jsou dobrá volba.**

- Ořechy v karobu

Tady je opět dobré zjistit, jestli se jedná čistě o karob, nebo karobovou polevu. Karob, neboli svatojánský chléb, je jakási náhražka čokolády, neobsahuje kofein, je nasládlý a chutná podobně jako čokoláda. V porovnání s čokoládou

má nižší energetickou hodnotu. Pokud se ale jedná o polevu s příchutí karobu, tak je to stejné jako s každou jinou polevou – skládá se opět z přidaných tuků z palem a cukru.

- Ořechy dražované (obalené v cukru)

Není to nic jiného, než ořechy obalené v cukru. O tom, že zrovna cukrový obal není to pravé pro naše zdraví, se nemusíme rozepisovat.

Takže jak zdravě mlsat?

Nejlepší variantou i pro děti je směs neproslazovaného, nebo ještě lépe lyofilizovaného sušeného ovoce s ořechy v přírodní podobě. V této formě je klidně můžete zařadit jako malou svačinu.

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