magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 4. 10. 2017 | Marcela Avramopulu

Kolik energie sníme ke kafi? Pár sušenek, kousek bábovky a hodně cukru

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kolik-energie-snime-ke-kafi-Par-susenek,-kousek-babovky-a-hodne-cukru__s10010x10643.html

Pauza, kafíčko a kousek něčeho sladkého – pro hodně lidí symbol pohody, chvíle, kdy můžeme vypnout. Proč ne. Jen jde o to, kolik takových kafíček za den máme a jak vypadá zbytek našeho dne, ať už se jedná o pohyb, nebo jídelníček.

Co je lepší – z cukrárny, kavárny, nebo domácí?

Ze sladkých zákusků bude vždy nejlepší ten domácí. Vyrobený z

poctivých surovin. Neznamená to sice, že by měl méně energie, ale aspoň víme, co jsme do něj dali za suroviny. V cukrářské výrobě někteří výrobci používají místo základních surovin náhražky a oproti domácí verzi se zákusky z cukrárny obvykle neobejdou bez různých zahušťovadel a stabilizátorů, protože výrobek prostě musí vydržet ve vitríně pár hodin. Hned po domácí výrobě je lepší volbou zákusek, který si prodejce vyrábí sám – např. v menší kavárně nebo cukrárně.

Ve větších kavárenských řetězcích typu je téměř 100% výrobků rozmrazeno. Podniky si zákusky nevyrábí, ale kupují od dodavatelů ve zmrazené formě. Na prodejně je nechají jenom pozvolně rozmrznout. Na vzhledu to nepoznáte, ale na chuti se to odrazí a hlavně – zkuste si doma zmrazit dort se šlehačkou a pak ho vyndat z mrazáku. Takový zákusek nebude ani hezký, ani dobrý. **To, že to průmyslově vyrobené zákusky vydrží, vyplývá z velkého množství přidaných „éček“, které zajišťují, aby výrobky držely tvar, neměnily barvu a nepodlehly mrazu.**

Podobně s obsahem éček jsou na tom i trvanlivé výrobky – např. kupovaná bábovka ze supermarketu. U těchto výrobků se také často základní suroviny nahrazují levnějšími ingrediencemi. Éčka, neboli přídatné látky, pokud to s nimi nepřeháníme, sice zdravotně nezávadné, ale je úplně zbytečné je jíst.

Kolik energie znamená sladká svačinka?

Na to, jak nevinně kousek bábovky nebo pár sušenek vypadá, sníme té energie poměrně dost. Referenční hodnota doporučeného denního příjmu má být pro **„průměrnou ženu“ 8.400 kJ** a pro **„průměrného muže“ 10.000 kJ**. **Svačina by měla být cca 10 % tohoto příjmu, tj. 840 kJ pro ženu a 1000 kJ pro muže.**

- RDP = referenční denní příjem

Jde o to, kolik % z celkového doporučeného denního přijmu daná potravina po konzumaci odčerpá z celku. Pakliže svačinka odčerpá do 10% z celkového doporučeného denního přijmu, pak je to v pořádku a tělo v ostatních jídlech dostane dostatečné množství potřebných živin. Pakliže ale taková svačinka odčerpá 20 a více %, pak zřejmě své tělo ošidíme o zdravé živiny, a nebo navýšíme svůj celkový denní příjem.

"Aby byla svačina vyvážená, měla by v ideálním případě obsahovat nejen sacharidy a tuk, ale i bílkoviny. Řešením je použití mléka, jogurtu, kefíru nebo tvarohu do těsta nebo náplně, pokud chceme varianty bez mléčné bílkoviny, poslouží i celozrnné obiloviny, mák, mleté ořechy." říká odborná garantka Karolína Hlavatá

- **Sladké pečivo**

U poctivých výrobků je základem bílá mouka, cukr, tuk, vejce a mléko. Jak vyplývá ze složení, jsou tučné a sladké. **Bonusem bývá, když obsahují tvaroh, protože tak sníme více bílkovin a takový výrobek nás zasytí na delší dobu.** Ještě lepší je ale nahradit alespoň část bílé mouky moukou celozrnnou a třeba u bábovky se dá část mouky nahradit strouhanou mrkví. Nemusíte se jí bát, mrkev se při pečení rozmělní a na chuti to nepoznáte. Taková bábovka je pak krásně vláčná.

výrobek	kJ na porci	% RDP pro ženu	% RDP pro muže
Bábovka 120g	1 570	18	15,7
Větší tvarohový koláč 150g	1 485	17,7	14,9

- **Dorty**

Záleží na konkrétním druhu, ale základ opět bývá mouka, tuk a cukr. Energii zvyšuje ještě obsah čokolády nebo ořechů. I tady se dá kouzlit a místo máslového nebo šlehačkového dortu použít tvaroh, zakysanou smetanou a ovoce.

výrobek	kJ na porci	% RDP pro ženu	% RDP pro muže
Mrkvový dort s ořechy 150g	2 010	23,9	20
Čokoládový dort 120g	2 174	25,9	21,7

Cheescake McDonald´s	1 993	23,7	20
Muffin čokoládový 75g	1 330	15	13,3

- **Zákusky**

Zase mouka, tuk a cukr. Ze zákusků můžeme jako lehčí variantu vyzkoušet makronky, které obsahují sníh z bílků a mandle, nebo domácí pusinky. Všechny tyto výrobky samozřejmě obsahují i cukr, ale v porovnání s jinými druhy zákusků obsahují víc bílkovin a méně tuku.

výrobek	kJ na porci	% RDP pro ženu	% RDP pro muže
Větrník 80g	1 104	13,2	11
Věneček 60g	696	8,3	6,9
Makronky 3 ks 36g	580	6,9	5,8

- **Sušenky**

Mouka, tuk a cukr, někteří výrobci používají do sušenek ovesné vločky nebo celozrnnou mouku, ty jsou tím pádem lepší volbou. Nejlepší je ale vyrobit si doma sušenky z ovesných vloček, rozinek, drcených ořechů a spojených bílkovým sněhem. Nemusí se ani sladit, ochutit se dají přidáním strouhaného kokosu. Takové sušenky nám dodají kvalitní tuky v podobě ořechů, vlákninu a betaglukany.

výrobek	kJ na porci	% RDP pro ženu	% RDP pro muže

Polomáčené sušenky Opavia 100g	2 125	25,3	21,3
Bebe Dobré ráno kakaové Opavia 50g	922	11	9,22
Oreo sušenky 5ks	1 117	13,3	11,2

- **Zmrzlina**

Rozdíl mezi pohárem a pár kopečky je znatelný, jeden kopeček poctivé smetanové zmrzliny je dobrou volbou i v případě, že chcete hubnout. Zkuste si najít kvalitního výrobce, který používá pro výrobu pravé ovoce a smetanu, namísto rostlinných tuků.

výrobek	kJ na porci	% RDP pro ženu	% RDP pro muže
Zmrzlinový pohár s karamelem McDonald´s	1 235	14,7	12,4
Pistáciová zmrzlina 2 kopečky	712	8,5	7,1

Když sladká svačinka, tak trochu přemýšlení neuškodí

"Vždy bychom měli mít na paměti, že i tělo si žádá své, nejen naše chuťové buňky. Vyhýbat bychom se měli plněným oplatkám, sušenkám nebo croissantům, ve kterých najdeme méně vhodné tuky, jako jsou nasycené mastné kyseliny z kokosového nebo palmového tuku nebo trans mastné kyseliny z obsaženého částečně ztuženého tuku. Štěstím

nejsou ani máslové dorty, vždy se dá udělat lehčí varianta z tvarohu, ricotty, pudinku, čímž buď můžeme úplně nebo alespoň částečně vynechat máslo nebo mascarpone." uzavírá Karolína Hlavatá.

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