magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Product placementO výživě 25. 1. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Nejlepší snídaně? Směs několika různých druhů vloček

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nejlepsi-snidane-Smes-nekolika-ruznych-druhu-vlocek__s10010x10790.html

Snídaně patří mezi nejdůležitější jídla dne. Energii spotřebovanou v průběhu noci je zapotřebí doplnit. Kdo tedy snídani vynechává, bývá méně výkonný, snadněji se unaví a večer se pravděpodobně nají víc, než je tělu milé. Není se tedy čemu divit, že „nesnídači“ často bojují s nadbytečnými kilogramy. Různé druhy vloček představují perfektní základ snídaně, nebo vydatnější svačiny. Velmi dobře zasytí a udrží hladinu krevního cukru stabilní.

Různé druhy – pestré chutě i živiny

Připravené směsi šetří náš čas, nemusíme si je míchat sami doma. **Co je ale u kupovaných směsí důležité?** Neměly by být zbytečně přislazované. Je proto dobré číst informace na obale a vybrat si směs bez přidaného cukru a tuku. Nejlepší volbou je proto müsli v podobě směsi různých druhů vloček, navíc doplněné o semínka, ořechy, kvalitní vysokoprocentní čokoládu, sušené neproslazované ovoce...

Rozmanitost snídaně získáme přidáním čerstvého ovoce

Vločky je vhodné kombinovat s potravinou bohatou na bílkovinu, jako je tvaroh (může být i smíchaný s jogurtem), skyr, jogurty nebo mléko, včetně rostlinných mlék, např. mandlového nebo sójového.

Antioxidační bombou jsou borůvky, maliny (ideální je mít ovoce připravené zmražené, jen si večer oddělíme porci do lednice, aby se přes noc pomalu rozmrazilo) a jiné drobné plody. **Zajímavé je i sušené ovoce,** např. sušené brusinky nebo goji, nedoslazovanou novinkou je také **mrazem** sušené ovoce, které si zachovává vysokou nutriční hodnotu, chuť, barvu a strukturu. Vzhledem k nízké hmotnosti se výborně hodí na cesty.

Směsi zajistí pestrost výživy

Směsi vloček z různých obilovin zvyšují pestrost stravy a pomáhají rozšířit i spektrum přijímaných zdraví prospěšných látek. Na trhu jsou dostupné směsi obohacené semínky a oříšky, či o superfood například kanadské brusinky a goji

- **Oves: je funkční potravina příznivě ovlivňující zdraví člověka.** Má vysoký obsah bílkovin a příznivé zastoupení aminokyselin. Bílkoviny ovsa se od jiných obilovin liší i obsahem prolaminů, tedy bílkovin, které stojí v pozadí nesnášenlivosti lepku, celiakie. Dále se vyznačuje poměrně vysokým obsahem tuku, s dobrým zastoupením kyseliny linolové,

nadprůměrným obsahem thiaminu (vitaminu B1) a rozpustnou vlákninou s převahou beta-glukanů. Pozitivní účinky beta-glukanů spočívají ve vlivu na snížení hladiny celkového cholesterolu, „špatného“ LDL cholesterolu, krevního tlaku, příznivém vlivu na snížení a úpravu hladiny krevního cukru a zlepšení zažívání.

- **Žito:** patří na našem území k nejstarším obilovinám pěstovaným pro lidskou výživu. **Má vysoký obsah bílkovin, které jsou bohaté na esenciální aminokyseliny.** Zrno a mouky jsou cenným zdrojem vlákniny, včetně beta-glukanů a maltodextrinů a řady bioaktivních látek s antioxidačním účinem. Výsledky studií ukazují, že látky obsažené v žitě příznivě působí na snižování krevního tlaku, zlepšují metabolismus sacharidů a snižují hladinu krevních tuků.
- **Ječmen:** je po pšenici druhou nejstarší zemědělsky pěstovanou obilninou na světě. Pravlastí pěstování ječmene je Asie, především oblast tzv. „úrodného půlměsíce“, což je oblast dnešního Iráku, Izraele, Palestiny, Libanonu a Sýrie. **Ječmen se vyznačuje vysokým obsahem vitaminů B skupiny, především thiaminu, riboflavinu (vitamin B2) a niacinu. Z minerálních látek je mimořádný obsah železo.**
- **Pšenice:** pšenice patří mezi nejvíce pěstovanou obilovinu v naší republice. Přestože bývá někdy zatracovaná, její význam ve výživě je značný. **Je jedním z nejdůležitějších zdrojů thiaminu, riboflavinu a niacinu. Jedná se o vitaminy B skupiny, důležité pro uvolňování**

energie z potravy. Z minerálních látek obsahuje pšenice draslík, síru, hořčík, vápník, mangan, železo, zinek a měď. Největší obsah minerálních látek je soustředěn v klíčku a obalech zrna, proto je nutričně hodnotnější mouka celozrnná.

Mysli lehce & křehce

Příkladem vyvážené směsi vloček bez přidaného cukru a tuku jsou nové výrobky EMCO – Mysli lehké a křehké s kanadskými borůvkami a goji nebo Mysli lehké a křehké se semínky a oříšky.

Balení obsahují mix 4 druhů speciálně upravených vloček. Tím šetří čas na přípravu a odpadá nutnost připravovat si směs doma. Obsahují minimum přidaného cukru a jsou doplněné o superfood (semínka, goji, brusinky).

Sladká snídaně i pro redukující? Kouzlo je ve velikosti porce

Dietologové vločkové směsi doporučují jako dobrou volbou i pro bojovníky s nadbytečnými kilogramy. Ti si také rádi pochutnají na sladké snídani. Záleží ovšem na další úpravě. **Lidé v redukčním režimu by měli dodržet**

doporučené množství, nepřidávat cukr a med. I s ovocem je nutné zacházet opatrně. Na druhou stranu je možné přidat trochu více tvarohu, skyru, či jogurtu.

Ráno je zapotřebí nastartovat organismus, který „jede“ na cukry. Jednoduché cukry obsažené v ovoci tělo i mysl „nakopnou“. A sacharidy, což jsou složené cukry, dodají energii postupně v průběhu celého dopoledne.

Porce vloček na snídani se liší podle celkového energetického příjmu, pro hubnoucí je porce 50 g, pro neredukční režimy 80 g-100 g (vyšší hodnota platí pro muže). S bílkovinami nešetřete, optimální je přidat alespoň 200 g jogurtu nebo 150 g tvarohu nebo 250 mléka. Porce čerstvého ovoce pro redukční režimy je 50-100 g.

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