



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 5. 11. 2018 | Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Mýty o obilovinách aneb je tmavé pečivo vždy celozrnné?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Myty-o-obilovinach-aneb-je-tmave-pecivo-vzdy-celozrnnne_s10010x11199.html

Jsou obiloviny pro náš organismus škodlivé, nebo jsou naopak přínosem? Máme zařazovat do jídelníčku lepek? Umíme rozlišit, které informace jsou pravdivé a které jsou založené pouze dobovém trendu? Přečtěte si, v čem se nejčastěji mýlíme.



Výživa a potraviny jsou stále v centru zájmu většiny z nás, a proto se jim velice často věnují všechny typy medií. Vedle doporučení, která vycházejí z výsledků výzkumu, se v nich v poslední době stále častěji objevují nepravdivé, klamavé a zavádějící informace, a to jak o výživě obecně, tak o jednotlivých potravinách, odborníky nazývané **mýty**.

Tyto klamavé informace pocházejí z různých zdrojů a šíří je různé zájmové skupiny. Nejčastějším terčem mýtů je mléko a tuky a výrobky z nich a látky přídatné tzv. „éčka“. Mýty o ostatních druzích potravin jsou méně časté, ale o každé komoditě (skupině výrobků) nějaké mýty najdeme. Platí to i o [obilovinách](#).

Mýty o obilovinách



Asi v současné době nejvýznamnějším a do určité míry i nejnebezpečnějším mýtem je, že **lepek škodí i zdravým lidem**, to znamená, že všichni by měli dodržovat bezlepkovou dietu.

Pokud člověk netrpí nějakou formou nesnášenlivostí lepku, nemusí bezlepkovou dietu dodržovat. Naopak pokud záměrně vyřadí lepek z jídelníčku, a pak by se z nějakých důvodů chtěl vrátit k normální stravě, mohou se potíže po konzumaci potravin obsahujících lepek objevit. Bezlepková dieta omezuje výběr potravin a

je výrazně dražší.

Nadhodnocená špalda

Dalším, v určitém smyslu mýtem, je nadhodnocování výživové hodnoty některých obilovin např. **pšenice špaldy** a pseudoobilovin (pseudocereálií) např. **amarantu** či **quinoi**. Tyto suroviny mají opravdu vyšší nutriční hodnotu než suroviny běžně používané, ale rozdíl **není příliš výrazný**.

Nejčastější mýty

- **Tmavé pečivo je celozrnné.** Celozrnné pečivo je skutečně tmavší než pečivo vyrobené z bílé mouky. Výrobci vědí, že lidé jsou již vzdělaní v oblasti výživy a preferují tmavé, zdravější celozrnné pečivo, a proto velice často pečivo z bílé mouky barví. Dříve se častěji barvilo karamellem, dnes se barví převážně praženými obilovinami. Pražením při vysokých teplotách ale vznikají látky pro zdraví nevhodné.
- **Tvrďší chléb je starý.** Tvrďší chléb nemusí být starý, ale správně propečený, křupavý. Na omak měkký chléb je většinou nedopečený a méně chutný než ten tvrdší správně propečený.
- **Rozpékané pečivo je čerstvé.** Rozpékané pečivo není čerstvé. Existují dvě varianty. Buď bylo upečeno, zmrazeno a pak rozmrazeno. U tohoto

pečiva musí být zřetelně vyznačeno „**rozmrazeno**“. Nebo bylo upečeno pouze částečně a zmrazeno. Toto pečivo se musí dopéct a je označeno „**ze zmrazeného polotovaru**“.

- **Vícezrnné a speciální pečivo je celozrnné.** Chléb a pečivo vícezrnné není celozrnné. V receptuře obsahuje ještě mlýnské výrobky z jiných obilovin, než je pšenice a žito a případně z luštěnin nebo olejnin, přičemž celkové množství těchto dalších surovin činí nejméně 5 % z celkové hmotnosti všech použitých mlýnských výrobků. Speciální chléb a pečivo obsahuje ještě další suroviny např. vlákninu, suché skořápkové plody, mléčné výrobky, zeleninu, brambory aj. v množství nejméně 10 % z celkové hmotnosti surovin. Patří sem i netradiční druhy chleba jako pita, arabský apod.
- **Celozrnné pečivo obsahuje celá zrna.** Celozrnné pečivo **neobsahuje celá zrna**, ale obsahuje v receptuře nejméně 80 % celozrnných mouk nebo jim odpovídající množství upravených obalových částí z obilky (např. otrub).
- Další mýty již nejsou tak časté.

Mýty o chlebu

- Chléb by měl být levný.
- Kvalita chleba se v poslední době zhoršila.

- Dobrý chléb se dá vyrobit jen klasickým způsobem.
- Pekaři vyrábí chléb z pytlů nacpaných enzymy a „éčky“.
- Měkký chléb = správný chléb.
- Chléb by měl vydržet minimálně 4 dny.
- Chléb nepřináší zdravotní benefity.
- V zahraničí mají lepší.
- Nejdéle vydrží čerstvý v ledničce.
- Kupte domácí pekárnu, vyrobíte si kvalitní chléb sami.



Stejně jako v případě jiných potravinářských výrobků bychom si měli **ze seriózních zdrojů** ověřit, zda informace, které získáme o obilovinách a

výrobcích z nich z medií, hlavně z internetu, ale i od různých “odborníků”, jsou správné.



Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2023

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