magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 21. 12. 2018 | tla

V sušeném ovoci může být překvapení - až 30 procent oleje!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/V-susenem-ovoci-muze-byt-prekvapeni---az-30-procent-oleje!__s10010x19049.html

Křížaly, štěpány, sušené švestky patří odpradávna na vánoční tabuli. Podávaly se buď jen tak, nebo se z nich připravovala například muzika, lahodná hustá omáčka, která se podávala s plátkem vánočky. Dnes si na ni mažeme častěji máslo a sušené ovoce zobeme u televizních pohádek. Koukli jste někdy na informace uvedené na sáčku, ze kterého si sladké kousky do misky přesypáváte?

Přidaný cukr není největší problém

Pohled na složení může neznalé překvapit. Ty co o možných záludnostech něco málo tuší, může i šokovat. Jestli jste si mysleli, že největším problémem bude

přidaný cukr, jste na omylu. Řada lidí si nic netušíce koupí „sušené“ banány, křoupou, mají příjemnou banánovou chuť… Jenže spolu s ní se skrývá nejen naplátkovaný a vysušený banán, ale také přidaný cukr, banánové aroma a teď pozor: až 30 procent oleje! Navíc nejčastěji kokosového či palmového, tedy oleje se složením ne zrovna příznivým pro náš organismus.

> „Vodítkem by pro kupujícího mohlo být **již označení „banánové chipsy“ či „banánové plátky“**. Většina těchto výrobků se vyrábí ne sušením, jak by se předpokládalo, ale **smažením**. Tedy podobně jako bramborové chipsy,“ upozorňuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová a hned přidává radu: „V obchodě narazíte i na sušené a nepřislazované banány. Jde o kousky, tyčky či celé plody. Ty jsou však hnědé a banánu často po proběhlém sušení nepodobné. Chuťově jsou však velmi zajímavé.“

Víte, že…

- Jako **křížaly** se označují plátky, kostičky či proužky sušených jablek? Stejné sušené kousky hrušek se jmenují **štěpány**.

Nelepivé brusinky co nejsou brusinky

Podobně jako banánů, můžeme naletět u brusinek. Když je kupujete, vždy mrkněte na složení, ať víte, co si dáváte do košíku. Můžete si koupit jen sušené nepřislazené, ale mnohdy jsou nejen přislazené, ale aby se sypaly a nebyly slepené do jedné hroudy, obohacené… Víte čím? Ano, opět olejem. V tomto případě jde nejčastěji o slunečnicový.

U brusinek je však třeba dobře číst i údaj, který je uveden ve složení na prvním místě. Ve většině případů nejde o plody keříčku brusnice brusinka, známého z českých lesů. Ale o kanadskou (americkou) brusinku, respektive klikvu velkoplodou. Dáte-li si klikvu a bude-li bez přidaného cukru a oleje, neprohloupíte. Obsahuje relativně vyrovnané množství všech lidskému tělu prospěšných látek.

> „Vše řečené o brusinkách platí i o nabízených sušených borůvkách. Ani ty nejsou obvykle plody keříčku brusnice borůvka, ale brusnice chocholičnaté, tedy kanadské borůvky. A také bývají přislazované a nejednou k nim výrobci přidávají i olej," upozorňuje Zuzana Douchová.

Na obale je napsáno - co je přidáno

> **„Vždy raději sáhněte po takovém výrobku, kde najdete jen ovoce bez přídaných surovin.** Proč třeba s exotickým ovocem jako je papája, mango, ananas a další kupovat a konzumovat přidaný cukr," pokládá řečnickou otázku nutriční terapeutka.

A hned upozorňuje i na další přidanou látku – **oxid siřičitý.** Ten ovoce konzervuje a zároveň pomáhá udržovat jeho typickou barvu. Sířené sušené ovoce by se před konzumací mělo vždy propláchnout v horké vodě. Pokud vám myté nechutná, pak raději připlaťte a obstarejte si ho biokvalitě, nebo sušte doma, nebo...

Sáhněte po mraženém

Kromě teplem sušeného ovoce lze koupit i lehounké a křupavé ovoce sušené mrazem, takzvaně **lyofilizované**.

> „Je sušeno **hlubokým mrazem za velmi nízkého tlaku**. Voda v něm se přitom mění v páru a nemrzne. Takto konzervované ovoce si

uchovává chuť, vůni, vitamíny a všechny minerální látky, a dokonce i barvu svěžího ovoce,“ vysvětluje Zuzana Douchová.

Myslete na množství

Sušené ovoce je výborné, v sáčku se vejde do tašky a máte ho připravené jako rychlou energii pro případ nouze. Když ho zapijete, v žaludku nabobtná a rychle zažene hlad. Skvělé je v kombinaci s ořechy. Jeho uzobávání u televize či během práce u počítače, je však rizikové. Tedy pokud pravidelně nesportujete a přijatou energii nevydáváte.

„Sušením se látky obsažené v ovoci zkoncentrují. Na jednotku hmotnosti se zvýší obsah všech zdraví prospěšných látek, ale také sacharidů,“ připomíná Zuzana Douchová.

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