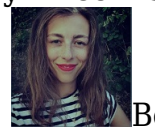
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 9. 9. 2019 |  Bc. Lucie Kašparová, Dis.

Kalorické bomby z fast foodu? Do zdravého jídelníčku nepatří

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kaloricke-bomby-z-fast-foodu-Do-zdraveho-jidelnicku-nepatri__s10010x19385.html

“Rychlé jídlo” se u nás stalo hitem již v 90. letech. Trend dostupného, rychle hotového jídla, na které zákazník nemusí čekat tak dlouho jako například v restauraci, si našel fanoušky i odpůrce. I přes vyšší nutriční gramotnost společnosti se řetězcům s rychlým občerstvení stále daří. Co je na jídle ze stánků nejproblematičtější?

Nadmíra nasycených mastných kyselin a

sacharidů

Výhodu rychle připraveného jídla jasně přebíjí nutriční složení. Housky na hamburgery jsou vyráběny z bílé mouky, stejně jako těsto na pizzu. Bílá pšeničná mouka je **chudá na vlákninu a má vysoký glykemický index**. To znamená, že po takovém jídle se brzy dostaví pocit hladu. Zároveň však energetická hodnota není zanedbatelná. Dalším významným energetickým zdroje, který je pro jídla z fast foodu typický je tuk, a to **především nasycené mastné kyseliny**.

- Tučné mleté maso, smažené hranolky či kuřecí kousky, tučné sýry, dresinky a majonézy – většinou v jednom jídle obsáhneme hned několik těchto potravin.
- Tuk je nositelem chuti, není tedy divu, že se někteří lidé rádi k takovému jídlu opakovaně vracejí.
- Vysoká konzumace nasycených mastných kyselin **může způsobovat kardiovaskulární choroby, obezitu apod**.

Minimum vlákniny a kvalitních bílkovin

Jídlo z fast foodu je většinou chudé na čerstvou zeleninu, komplexní sacharidy z celozrnného pečiva, obilovin či luštěnin. Zároveň obsah bílkovin je většinou

nízký. Ve spojitosti s výše uvedeným je tedy jasné, že se jedná často o **tzv. “kalorické bomby”**. Nutričně jsou to ovšem velmi prázdné pokrmy. Vláknina by se přitom v tomhle případě více než hodila – pomáhá zrychlit pasáž v tlustém střevě a díky tomu **předcházet vzniku kolorektálního karcinomu**.

Vysoce zpracované potraviny do zdravého jídelníčku nepatří

Dalším rizikovým faktorem je skutečnost, že jídla připravovaná ve stáncích rychlého občerstvení nejsou většinou čerstvá. **Drtivá většina řetězců používá polotovary**, které se následně zpracovávají dle jasně stanovených pravidel. Systém tzv. frenčíz, kde musí být dodržena jednotná receptura hamburgerů či sendvičů vede k využívání polotovarů, které jsou **bohaté na různé přidané látky**. Vysoce zpracované potraviny do zdravého jídelníčku jistě nepatří a neměli bychom je zařazovat příliš často.

Sůl a cukr – kamarádi, co se dobře doplňují

Konzumace přesolených hranolek vede většinou k potřebě kompenzovat slanost něčím sladkým – a zde přichází na řadu slazené nápoje. Nadměrný příjem soli je pro českou populaci typický, avšak nezdravý. Denně bychom měli přijmout **maximálně 5 g soli, děti podstatně méně** (záleží na věku). Nadměrný příjem soli může vést ke vzniku hypertenze. Zároveň s konzumací vyššího množství soli dochází k zadržování vody v těle. Pro představu Big Mac s hranolky pokryje **víc než polovinu maximálního denního příjmu soli**.

Slazené nápoje jsou energeticky velmi vydatné. Půl litr Coca coly vyjde na necelých 900 kJ, přičemž obsah jednoduchých cukrů se v tomto nápoji rovná **maximálnímu doporučenému příjmu u dospělých osob, což je 50 g**.

Fast food a civilizační onemocnění

Příliš častá konzumace fast foodu našemu zdraví neprospívá. Důsledky jsou nám jistě moc dobře známy. Vysoká energetická hodnota přispívá k celkové pozitivní energetické bilanci a ta má za následek **vznik obezity a jejích přidružených komorbidit**. Nadměrný příjem nevhodných tuků, jednoduchých sacharidů a soli vede k civilizačním onemocněním jako **hypertenze či diabetes**. Obzvlášť riziková je častá konzumace fast foodu u dětí.

Připravte si svačinu doma nebo se porozhlédněte po lepší nabídce

Nejideálnějším řešením, jak předejít častým zastávkám u stánků s rychlým občerstvením, je **svačina připravená z domova**. Celozrnné pečivo obložené kvalitními bílkovinami jako je tuňák, šunka, sýr či vejce a dostatečné množství zeleniny bez tučných dresinků, je tou nejvyváženější svačinou. Nemusí nás tak trápit výčitky svědomí a ve výsledku snad i ušetříme, **jídlo nás navíc zasytí na delší dobu**.

Pro představu srovnání nutričních hodnot jednotlivých porcí z Mc Donalds, Bageterie Boulevard a domácího sendviče z žitného pečiva:

Jídlo	Energetická hodnota (kJ)	Bílkoviny (g)	Sacharidy (g)	Cukry (g)	Tuky (g)	Vláknina (g)

Big Mac, střední hranolky, Coca Cola 0,5l	4 354	51	135	60	41	7
Šunková bageta Boulevard, pečené brambory, ledový čaj	2 827	17	102	30	19	2
žitný chléb, žervé, tuňák, vejce, zelenina, zelený čaj	1 513	30	37	4	12	8

Pokud nám přeci jen nezbývá nic jiného, než se zastavit v nákupním centru pro svačinu, je lepší zamířit buď do supermarketu, kde pořídíme výše zmíněné včetně omyté zeleniny anebo zvolit řetězec, který nabízí obložené bagety. I když je to těžká zkouška vůle, zkuste příště **místo hranolků zvolit zeleninový salát jako přílohu**. Ten koneckonců nabízí i Mc Donalds. Vaše tělo vám poděkuje.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

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