



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 20. 1. 2020 | Mgr. Kristina Šístková

# Obilná kaše je nutričně bohatá a navíc krásně zahřeje

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Obilna-kase-je-nutricne-bohata-a-navic-krasne-zahreje\\_\\_s10010x19556.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Obilna-kase-je-nutricne-bohata-a-navic-krasne-zahreje__s10010x19556.html)

Obilná kaše je komplexním jídlem, které je vhodné do všech zdravých jídelníčků především ke snídani. Výživové hodnoty jedné porce kaše se liší dle zvolené obiloviny a samotné přípravy pokrmu. Příjemně zahřeje organismus, ať již se jedná o krupicovou, rýžovou, ovesnou či pohankovou.



## Nutričně hodnotný pokrm

- Obilná kaše je nutričně hodnotným pokrmem, který navíc **v zimě příjemně zahřeje**. Její celková energetická hodnota je dost vysoká

především proto, že obsahuje všechny důležité makroživiny tj. polysacharidy, bílkoviny i rostlinné tuky, dále také minerály a vitaminy. Kromě toho je významným prebiotikem pro svůj vysoký obsah vlákniny.

## Krupicová kaše

Krupice je nhrubo namleté pšeničné zrno, což vysvětluje nižší obsah vlákniny. I z toho důvodu se zařazuje do dětských jídelníčků. Problém nastává při přípravě samotné kaše, kdy jsme zvyklí kaši pořádně osladit a ještě nakonec přidáme velké množství slazeného kakaa a másla. Těmito kroky **výrazně zvyšujeme energetickou hodnotu potravin**, což není vhodné. Děti si již navykají na sladkou chuť, které však při přípravě krupicové kaše nedocílujeme **přírodními zdroji cukru (ovocem)**.

Krupicová kaše se často jí k večeři, což nelze doporučit vzhledem k již zmíněnému množství cukru. Dochází tak k výrazným výkyvům glykémie, což může během usínání člověka rozrušovat a **narušit spánkovou hygienu**.

- V případě, že kaši nepřesladíme, **omezíme množství másla a použijeme pravé kakao**, jednou za čas si ji samozřejmě dopřát můžeme.

## Rýžová kaše



Pro výrobu takové kaše je potřeba využít správného druhu rýže. Podle druhu rýže se také liší její obsah nutrientů. K přípravě kaše je nejlepší využít **rýže Arborio**, tedy též rýže krátkozrnné, oválné. Po uvaření totiž snáz dosáhne krémové, jaksi rozvařenější konzistence.

Důvodem je vysoký obsah škrobu. Tím však také stoupá její glykemický index. Čím je glykemický index vyšší, tím dříve nás přepadne po jejím sněžení hlad. Rýže je však **lehce stravitelná, téměř bez tuku a je bezlepkovou potravinou**. Stejně jako u kaše krupicové je důležité hlídat množství přidaného cukru, kterým pokrm často vylepšujeme.

- Její občasné zařazení není na škodu, ale alternativy kaší uvedené níže **obsahují více vlákniny** a jsou tedy vhodnější.

# Ovesná kaše

Ovesná kaše je velmi jednoduchou a oblíbenou formou snídane. Ovesné vločky obsahují aminokyseliny a minerální prvky, především mangan, fosfor, hořčík, měď, zinek, železo, dále vitaminy, a to kyselinu listovou a vitamin B 1. Jsou [zdrojem vlákniny](#), hlavně té rozpustné. Ta **reguluje hladinu cukru a cholesterolu** v krvi. Navíc navozuje pocit zasyčení.

Ovesnou kaši můžeme sníst také již fermentovanou. Kaši si připravíme **předem večer před spaním** a druhý den si ji můžeme dát ke snídani či svačině.

- Aby k fermentaci vůbec došlo, musí zůstat vločky namočené **ve vlažné vodě 8 až 12 hodin při pokojové teplotě**.

Takto připravenou kaši si ráno jen dochutíte dle svých potřeb a zvyků, přidáme např. semínka a ovoce a je hotovo. Fermentování kaše je zbavena antinutričních látek, je stravitelnější a **významně podporuje imunitní systém**.

# Pohanková kaše

- Pohanka je **zdrojem rutinu**, který zlepšuje elasticitu cév a snižuje jejich křehkost. Právě proto je důležitou součástí jídelníčků nejen diabetiků a hypertoniků.
- Navíc ovlivňuje krevní srážlivost a zároveň upravuje množství cholesterolu v krvi. Je bezlepková, tudíž **vhodná pro céliaky**.
- Je také samozřejmě významným zdrojem vlákniny.



Pohanka navíc obsahuje minerály jako jsou draslík, železo, sodík, fosfor, vápník, měď, mangan, zinek, selen a vitaminy B, C a E. Kromě toho obsahuje ještě cholin, který má **ochrannou funkci jater před toxickými látkami**. Cholin také zabraňuje kumulaci tuku,

včetně cholesterolu, v organizmu a dokonce je jednou ze stavebních látek acetylcholinu, který pomáhá přenášení nervových vzruchů. Podporuje tedy činnost nervové soustavy. Jeho potřeba je zvýšená při stresu a poruchách

paměti.

Pohanka a tedy i z ní připravená kaše má velmi specifickou chuť, která ze začátku nemusí vyhovovat všem. Je vhodné ji nejprve **kombinovat s jinými obilovinami** a na chuť si postupně přivykat.

## Nutriční hodnoty

100 g suchý stav	energetická hodnota	sacharidy	z toho cukry	bílkoviny	tuky	vláknina	průměrná cena
dětská krupice	1515 kJ	76 g	2 g	10 g	1 g	2 g	3,98,-
rýže Arborio	1456 kJ	79 g	0,2 g	6,5 g	0,5 g	1,1 g	9,38,-
ovesné vločky	1483 kJ	61 g	1 g	12 g	4,6 g	9,4 g	5,98,-
pohanka	1548 kJ	74 g	0,6 g	12 g	2,6 g	3,7 g	7,38,-

\* nutriční hodnoty celého pokrmu (kaše) se mění v závislosti na množství nejen sypké složky, ale také na množství a výběru tekuté složky pokrmu (voda, mléko, rostlinný nápoj), dále se zvyšuje dle dalších přidávaných potravin (ovoce, ořechy aj.)

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)