magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 18. 2. 2020 | Mgr. Kristina Šístková

Kaše je velmi vydatný a zdravý pokrm. Přípravu zvládne každý

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kase-je-velmi-vydatny-a-zdravy-pokrm.-Pripravu-zvladne-kazdy__s10010x19574.html

V mládí, dospělosti i stáří jsou kaše vhodnou potravinou. Hlavním důvodem je dobrá stravitelnost. Je významným prebiotikem pro svůj vysoký obsah vlákniny a komplexním jídlem, který je vhodný do všech zdravých jídelníčků především ke snídani. Zajímavé jsou kaše z jáhel, quinoy, či čiroka.

Jáhlová kaše

Jáhly jsou zdrojem draslíku, fosforu, mědi, železa, zinku a vitaminu B. **Neobsahují lepek.** Jáhly jsou dobře stravitelné, a proto se hodí i do jídelníčku

sportovců. Obsah vlákniny je srovnatelný s pohankou, je však vyšší oproti kaši krupicové a rýžové. Jáhly působí v těle zásadotvorně, stejně jako zelenina, což je důležité pro zajištění homeostázy organizmu tzn. stálosti vnitřního prostředí.

- Překyselení organizmu není ojedinělou záležitostí, vzhledem ke špatnému životnímu stylu populace a nevhodné stravě bývá pravidelnou součástí civilizačních onemocnění.

Quinoová kaše

Quinoa obsahuje celé spektrum potřebných esenciálních aminokyselin, proto je velmi hodnotnou potravinou, především **pro vegany a vegetariány**.

Obsahuje totiž i **lysin**, který téměř chybí u ostatních obilovin, pouze methionin

je zde zastoupen v malém množství.

Současně tato pseudoobilovina obsahuje také **omega-3-nenasycené mastné kyseliny** a je zdrojem vlákniny a vitaminu B a E a mnohých minerálů. Jedná se o bezlepkovou potravinu.

Kaše z quinoy neboli merlíku čilského už není neobvyklá. Tuto kaši můžeme nechat v domácích podmínkách zfermentovat stejně jako kaši ovesnou.

- Quinou je potřeba **namočit do vody na 24 hodin a přidat k ní například jogurt, kefír, kombuchu nebo jablečný ocet**. Po 24 hodinách je dobré quinou propláchnout a následně přelít horkou vodou než začneme kaši vařit.

Čiroková kaše

Čiroková zrna obsahují **antioxidanty,** zejména fenoly a taniny (třísloviny). Ty působí preventivně proti vzniku rakoviny a také **snižují rozvoj kardiovaskulárních onemocnění**.

Dále čirok obsahuje aminokyseliny, nenasycené tuky a především nerozpustnou vlákninu. Ta napomáhá správnému vyprazdňování, je tedy prevencí zácpy a **slouží jako prebiotikum**, tzn., že živí mikroorganizmy ve

střevech.

- Reguluje také glykémii a váže na sebe tuky a toxické látky ve střevech, čímž zamezí jejich vstřebání a napomáhá jejich eliminaci z organizmu. Čirok navíc také neobsahuje lepek.

Instantní kaše versus domácí kaše

Častou, ne však úplně vhodnou volbou, je příprava instantních, naporcovaných kaší. Stačí ji zalít vodou nebo mlékem a je hotovo. Bohužel v těchto instantních kaších je obvykle **vysoký obsah přidaných jednoduchých cukrů a někdy i sušené mléko**. Některé instantní kaše mají také vyšší glykemický index, protože bývají předvařeny. Tyto kaše tedy nejsou doporučovány do redukčních jídelníčků.

- Například proteinová instantní kaše má na porci 65 g přibližně 18 g bílkovin. Stejné množství přijmeme při snězení 150 g neochuceného Skyru.

Ti, kteří se snaží o redukci hmotnosti, si samozřejmě kaší mohou obohatit svůj jídelníček, ale vhodnější je její příprava z jednotlivých surovin. Dále je vhodné dbát na celkové množství obilovin (cca 40 g v suchém stavu), z jakého kaši uvaří. Není od věci ke kaši **přidat také bílkoviny, doplnit ji o tvaroh, Skyr**

či bílý jogurt.

V mládí, dospělosti i stáří…

Příprava kaší není nijak složitá. Připravit si je zvládne z vody, mléka nebo alternativního rostlinného nápoje každý. Nejčastěji samozřejmě nasladko, ale kaše **jsou vhodné i ve slané variantě**. Následné dochucení vždy záleží na chuti každého z nás.

Abychom mohli kaši považovat za zdravou, je dobré omezit doslazování cukrem, medem a sirupy, zařadit ke kaši **dostatek nejlépe čerstvého ovoce** a případně ještě doplnit o bílkovinu včetně semínek a ořechů.

K zajištění pestrého jídelníčku je nejlepší všechny zmíněné druhy kaší střídat.

Kaše jsou vhodné **i pro děti a seniory**, protože se dobře jí i při absenci chrupu. Zároveň potraviny na přípravu kaší nejsou nikterak finančně zatěžující. Jejich cena je výrazně rozdílná na rozdíl od připravených instantních variant. Navíc i z malého množství suché obiloviny/pseudoobiloviny lze připravit velmi vydatný pokrm.

100 g potravin (suchý stav)	**energetická hodnota**	**sacharidy**	**z toho cukry**	**bílkoviny**	**tuky**	**vláknina**	**průměrná cena**
čirok	1516 kJ	70,4 g	2,5 g	10,4 g	3,1 g	3,5 g	8,60.-
pohanka	1548 kJ	74 g	0,6 g	12 g	2,6 g	3,7 g	7,38.-
jáhly	1511 kJ	73,1 g	0,7 g	11 g	4,2 g	3,5 g	6,58.-
quinoa	1539 kJ	57 g	1,3 g	14 g	6,1 g	5,5 g	23,80.-
proteinová kaše instantní	1580 kJ	49 g	9,9 g	27 g	6,5 g	6,8 g	27,69,-

* 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 přidaných potravin (ovoce, ořechy aj.)

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