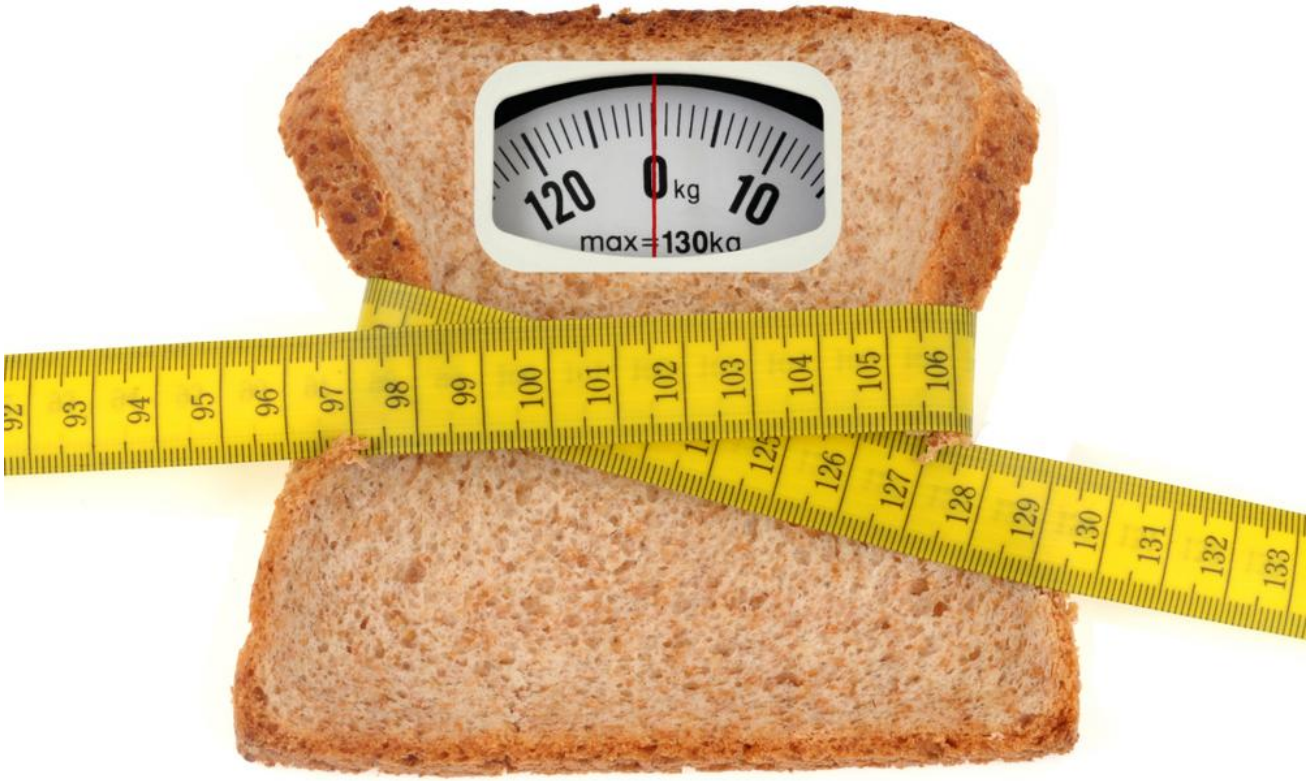
O výživě 12. 9. 2022 | Mgr. Alena Vídeňská

Pečivo při hubnutí: ano, nebo ne?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pecivo-pri-hubnuti:-ano,-nebo-ne__s10010x20378.html

Za naše kila navíc může pečivo! Slýcháte tuto větu často? Pečivo je jedno z nejjednodušších a nejrychlejších jídel. Kdo by nemiloval křupavé čerstvé bagetky, rohlíky, kaiserky? Jak je to ale s pečivem při hubnutí? Je nějaké pečivo horší a některé lepší?



Když nebudu jíst pečivo, co tedy budu jíst? Jistě jste se často s tuto otázkou již potkali. Důležité je si uvědomit, že nikdo vám ho nezakazuje. Jen je potřeba sledovat složení a vybírat si to opravdu dobré. A samozřejmě se s ním necpat od rána do večera.

Jaké pečivo je to správné?

Kvalitní pečivo je plné prospěšné vlákniny, minerálních látek i vitamínů. Ale jak vybrat to správné? Při dnešní široké nabídce to někdy nemusí být jednoduché, často na nebaleném pečivu nenajdete složení a mnohdy je pečivo jen zdroj „prázdných kalorií“. Neplatí, že se tloustne pouze po pečivu z bílé mouky. Konzumace pečiva z **bílé mouky** se nedoporučuje proto, jelikož obsahuje příliš mnoho sacharidů, malé množství bílkovin, spoustu tuku a vlastně nemá z nutričního pohledu žádnou extra výživovou hodnotu. Naproti tomu **celozrnné pečivo** je hodnotné v tom, že má vyšší nutriční hodnotu, je zdrojem vlákniny a díky obsahu klíčků a mletím celého obilného zrna v sobě ukrývá i hodnotné vitamíny a minerály. Tímto základním rozdělením byste se při nákupu pečiva měli řídit.

Kvalitní pečivo tedy poznáte podle:

- složení a přidaných surovin
- způsobu zpracování mouky (čím jemnější mletí mouky, tím horší výživová hodnota)

Pečivo se nejčastěji vyrábí z několika druhů obilovin, u nás je to nejčastěji pšenice a žito. Můžeme zakoupit **pšenično-žitné pečivo** (zde převažuje pšenice) nebo **žitno-pšeničné** (zde převažuje žito). Další druhy obilovin, se kterými se můžeme setkat, je špalda, ječmen, oves, používá se i mouka pohanková, rýžová, jáhlová, případně i luštěninové. Ale z každé obiloviny se dá vyrobit mouka jak hladká, tak celozrnná. Z toho tedy vyplývá, že automaticky nemusí být lepší špaldový rohlík, pokud se u něj použila pouze hladká špaldová mouka a ne celozrnná špaldová mouka. Proto hledejte výrobky s označením „celozrnný“.

A jak poznat, že je pečivo skutečně celozrnné?

Nepleťte si „celozrnný“ s pojmem cereální, vícezrnný, tmavý. Tmavé pečivo často bývá dobarvováno, vícezrnný produkt bude nejspíše vyroben z bílé mouky s přidáním zrníček a semínek, cereální označuje fakt, že je výrobek vyroben z obilí (pozn. to je samozřejmě bílý rohlík také).

Najít celozrnné pečivo nemusí být jednoduché, spíše zapátrejte v sekci baleného pečiva a přečtěte si složení.

Výhody celozrnného pečiva:

- vyšší nutriční hodnota
- delší sytící efekt
- obsah vlákniny, lepší stravitelnost
- obsah vitamínů a minerálů

Pokud nenaleznete pečivo celozrnné, sáhněte po žitném (nutričně hodnotnější než bílá mouka) nebo kváskovém. Kváskové pečivo je většinou vyrobené právě z žitné mouky, kváskový chléb je lépe stravitelnější a především i déle vydrží.

Hubnutí a pečivo? Jde to k sobě?

Ano. V redukčním procesu rozhodně nemusíte pečivo vynechávat, pokud **vám sedí do vašeho celodenního kalorického příjmu**. Poté ani tak moc nezáleží na tom, zda pečivo zkonzumujete ráno nebo večer. Pokud si vyberete to správné pečivo (viz výše), není s jeho konzumací problém. S množstvím to pochopitelně nepřehánějte, existuje spousta dalších možností, jaké potraviny v redukci konzumovat.

Pozor si ještě dávejte na low carb nebo semínkové pečivo. Tyto druhy obsahují velké množství tuků, a tím pádem mají i vyšší kalorickou hodnotu.

- Co je důležité, **pečivo v redukci určitě nekonzumujte samotné**. Vždy ho doplňte o hodnotnou bílkovinu, tím snížíte i glykemický index celého pokrmu a zůstanete déle sytí.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: Stobklub.cz; Fitness007.cz; Kulturistika.com

bílé pečivo celkový energetický příjem celozrnné pečivo energie glykemický index low carb pečivo pečivo při hubnutí sacharidy vitaminy a minerály vláknina

---

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