magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 13. 2. 2024 | redakce Vím, co jím

Sladký Valentýn oslavte hořkou čokoládou

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Sladky-Valentyn-oslavte-horkou-cokoladou__s10010x20739.html

Nad svátkem zamilovaných 14. února mnozí Češi ohrnují nos. Považují ho za svátek importovaný a neslaví ho. Když na ně ale z výloh obchodů začnou útočit červená srdce, rozhodnou se věc vyřešit decentně – malou dobrotou. Pokud ale chcete svého miláčka doma skutečně obdarovat, podívejte se při nákupu sladkosti na její složení.

Cukrovinky ze své podstaty obsahují hodně cukru. Při jejich výběru se proto zaměřte na **zastoupení cukrů** z celkového obsahu **sacharidů**, jejichž podíl by měl být **co nejnižší** - například želé by již nemělo být obaleno v cukru, na sušenkách nemusí být poleva apod.

Pozor na „tučné“ tuky

Pokud se jedná o cukrovinky a oplatky plněné, je třeba počítat i s **vysokým obsahem tuku.** Sledujte proto jejich celkový obsah, následně se zaměřte na podíl nasycených mastných kyselin.

> *„Na výrobu sladkostí a zejména náplní a polev se používá především kokosový a palmový tuk, který má sice pro tyto účely dobré technologické vlastnosti, ale v jeho složení převažují pro zdraví méně vhodné nasycené mastné kyseliny,“* vysvětluje odborná garantka Vím, co jím a piju Karolína Hlavatá.

Kokosový nebo palmový tuk v surovinovém složení výrobku ještě nemusí zákonitě znamenat, že se jedná o nezdravou potravinu. Při nákupu vždy sledujte **tabulku výživových údajů.** Pokud z celkového množství tuků převažují **nasycené mastné kyseliny**, výrobku se raději vyhněte. Pokud je však podíl nasycených mastných kyselin z celkových tuků maximálně třetinový, lze toto množství tolerovat.

Dalším údajem, který by vás měl utuků zajímat, je informace o tom, zda jsou přítomné ztužené tuky a zda se jedná o tzv. **částečně nebo úplně ztužený tuk.** Částečně ztužené tuky s sebou nesou riziko, že výrobek bude obsahovat **trans nenasycené mastné kyseliny**, kterých by v naší stravě nemělo být více než 1 % z celkového doporučeného denního množství energie (tj. max. 2 g). V nadbytku totiž působí vyloženě škodlivě, protože **zvyšují hladinu cholesterolu v krvi.**

Čokoláda – sledujte obsah kakaa

Jestliže se rozhodnete pro výrobek z čokolády, zajímejte se také o **obsah kakaové sušiny.** Ten je zřetelně napsán na obalech potravin a je vyjádřen v procentech. Kvalitní výrobek by jí měl mít **alespoň 35 procent.** Vyhýbejte se nekvalitním napodobeninám čokolády – tzv. **čokoládovým pochoutkám,** které obsahují málo kakaové hmoty a jsou zdrojem kromě **nasycených i trans nenasycených mastných kyselin**. Sledujte rovněž **podíl cukru.**

> *„Nejvhodnější je čokoláda hořká. Čokolády plněné karamelem nebo různými krémy jsou nejen energeticky vydatnější, ale především mají menší nutriční přínos, jde o tzv. prázdné kalorie,“* radí Karolína Hlavatá.

Jak často mlsat bez výčitek?

Dopřejete-li si **jednu sladkost denně**, nic zlého se nestane. Samozřejmě za předpokladu, že dodržíte velikost porce – jeden „štráfek“ čokolády, 20 g želé bonbonů nebo kousek koláče.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D., nutriční specialistka

chuť na sladké čokoláda čtení etiket hořká čokoláda jedlé dárky složení výrobku výběr čokolády

---

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