magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 28. 11. 2012 | bno

I mlsání může být pro naše zdraví prospěšné I.

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/I-mlsani-muze-byt-pro-nase-zdravi-prospesne-I.__s10010x7386.html

Ano, mlsat můžete i zdravě! V předchozím dílu našeho seriálu o zdravém mlsání jsme vám přinesli několik tipů na nahrazení zdraví škodlivých „pochutin“ těmi, které nám prospějí a zároveň budou chutnat. Tentokrát se zaměříme na náhradu cukru a sušenek.

Ano, mlsat můžete i zdravě! V předchozím dílu našeho seriálu o zdravém mlsání jsme vám přinesli několik tipů na nahrazení zdraví škodlivých „pochutin“ těmi, které nám prospějí a zároveň budou chutnat. Tentokrát se zaměříme na náhradu cukru a sušenek.

Nahraďte cukr medem

Chcete si dát bílý jogurt a trochu si jej osladit, dochutit puding či koláč? Chcete-li prospět svému zdraví, nahraďte lžičku cukru lžičkou medu. Nejen že si ve výsledku více pochutnáte, protože má med větší spektrum chutí než cukr, ale také si můžete odpustit část obvyklých výčitek. Zatímco cukr, který kupujeme v obchodech, neobsahuje prakticky nic jiného než řepný cukr, v medu je směs rozštěpených cukrů, kterou včely ještě obohatí přídavkem dalších cenných příměsí.

V medu jsou přítomny monosacharidy fruktóza a glukóza, které se na rozdíl od sacharidů v cukru vstřebávají přímo do krve bez předchozího štěpení. To je jeden z důvodů, proč med zatěžuje organismus mnohem méně a dodá tělu energii rychleji než cukr. Zatímco cukr může být příčinou vážných onemocnění, med posiluje imunitu, což oceníme právě v zimních měsících.

Místo sušenek z bílé mouky si dejte celozrnné sušenky

Sušenky ke kávě nebo k čaji si často vyčítáme. Pravdou však je, že naše svědomí může zůstat úplně čisté, pokud zvolíme „ty správné“ sušenky. Můžeme si je koupit anebo také připravit doma, jen tak se totiž nejlépe dozvíme, co v nich vlastně je.

Proč je celozrnná mouka zdravější než bílá?

Bílá mouka vzniká namletím obroušeného zrna, zbaveného klíčku a obalových částí, které jsou však zdrojem prospěšné vlákniny a obsahují i většinu kyseliny fytinové a minerálních látek. Z tohoto důvodu je bílá mouka oproti celozrnné ochuzena řádově o 60 % vápníku, 76 % železa, 85 % hořčíku, 78 % zinku, 77 % vitaminu B1, 80 % vitaminu B2, 86 % vitaminu E. Problém není jen v obsahu vitamínů a minerálních látek, ale také v důležitosti enzymů pro štěpení škrobu, které v bílé mouce nenajdeme, a proto ji nedokonale strávíme.

Jaká je odměna na změnu?

Když vyměníme výrobky z bílé mouky za ty z celozrnné, tak se nám změna pozitivně projeví na našem fyzickém i psychickém zdraví. Výrobky z celozrnné mouky:

- ušetří naši slinivku

- pomohou bojovat proti obezitě

- podpoří trávení a střevní peristaltiku

- pomohou chránit srdce a snižovat cholesterol

- poslouží jako prevence diabetu

Dejte si tedy místo sušenek a moučníků z bílé mouky raději ty pochutiny, které obsahují mouku celozrnnou (a místo cukru přidejte med). Určitě vám zachutnají a ještě pomohou k tomu, abyste se cítili dobře. Ale pozor, kousejte pečlivě, ať se všechny prospěšné látky správně stráví!

Copyright © 2025