magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 15. 1. 2013 | dpe

Umíte vybrat správné müsli?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Umite-vybrat-spravne-musli__s10010x7503.html

Výbornou volbou pro kvalitní a rychle připravenou snídani jsou cereálie. Jenomže ne všechny, jež jsou v obchodech k dostání, jsou také výživově hodnotné. Jak poznáme, které jsou pro nás ty správné?

Mnoho lidí se řídí reklamou a kupuje lupínky, které zná z televizní obrazovky. Ovšem ne všechny jsou kvalitní. Jednou z možností, jak mít zdravé müsli, je ta, kdy si ho sami připravíme. Smíchejte různé druhy nijak neupravených vloček s různými druhy semínek (lněné, slunečnicové, dýňové…), přidejte ořechy a sušené ovoce, případně oslaďte medem.

Cukrovinky nekupujte

Ne každý si ale chce müsli sám připravit, raději si je koupí. „Při výběru snídaňových cereálií by měl spotřebitel dbát především na složení výrobků a nepodléhat jen lákavým reklamám na **různé druhy sladkých obilných kuliček či zapékaného müsli, které se často v lidském těle chovají jako cukrovinka, nikoliv výrobek zdravé výživy**,“ radí Ondřej Karásek, obchodní ředitel společnosti REJ, která cereálie vyrábí.

Základem kvalitních a nutričně vyvážených müsli, by měly být celozrnné ovesné vločky či lupínky (35-40 %), které jsou považovány za jednu z nejzdravějších obilovin. „Výroba nutričně hodnotných cereálií probíhá technologicky šetrným způsobem bez přidání bílého cukru a tuku," dodává Ondřej Karásek.

Klidně i s čokoládou

A jaké tedy je kvalitní müsli? „Je nezapékané, tzn. má nižší obsah tuku a minimálně transmastných kyselin (do 0,1g/100g), má vysoký obsah vlákniny (zhruba 9 g/100 g), vyšší podíl ochucující složky – kvalitní čokolády, sušeného ovoce (několik druhů, ne pouze rozinky) nebo oříšků, a neobsahuje přidaný cukr (ten je součástí právě čokolády či ovoce, které dávají výrobku žádanou příjemnou chuť)," vyjmenovává Ondřej Karásek. Důležitý je podle něj i obsah nasycených mastných kyselin a sodíku, tedy obsažené soli.

S logem Vím, co jím

„Zařazujte do svého jídelníčku kvalitní sypaná celozrnná müsli s vysokým obsahem vlákniny, která v kombinaci s kvalitním bílým jogurtem jsou nejen zdravou snídaní, ale i svačinou,“ dodává Ondřej Karásek. Pro snadný výběr snídaňových cereálií se můžete inspirovat i logem Vím, co jím, které dává záruku, že si kupujete opravdu výživově hodnotný výrobek. Toto logo už získaly nejen cereálie společnosti REJ, ale také ovesné produkty pod privátní značkou prodejen Albert či Dobrá vláknina a Cereal Fit značky BonaVita.

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