magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 5. 3. 2013 | dpe

Těstoviny na talíři

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Testoviny-na-taliri__s10010x7609.html

Víte, z čeho se vyrábějí těstoviny? Recept na ty opravdu zdravé je neuvěřitelně jednoduchý. Jen voda a kvalitní mouka. Tak prosté to je. A proto je to právě mouka, kterou je třeba zvlášť pečlivě vybírat.

Na trhu se objevuje spousta druhů těstovin. Některé jsou vaječné, jiné

dodatečně doplněné o vitamíny a minerální látky, další obohacené solí nebo dobarvené. Na mnoho z nich se používá bílá mouka. Většina z nich je ale nutričně chudá a má vysoký glykemický index (GI). **Z hlediska zdravé výživy jsou pro nás nejvhodnotnější těstoviny vyrobené z tzv. semoliny.**

Základem je tvrdozrnná pšenice

Semolina je velmi kvalitní mouka, umletá z tvrdozrnné pšenice. Právě tato mouka dává těstovinám jejich vynikající chuť, barvu a optimální vlastnosti pro vaření. Ale hlavně je zárukou jejich vyšší nutriční hodnoty. Vybírejte ale pouze těstoviny ze semoliny celozrnné, která má dostatek tolik potřebné vlákniny (použijí se celá zrna i se slupkou). Tato mouka dává těstovinám záruku vyšší nutriční hodnoty. Obsahují totiž nejen více vlákniny, ale také minerálních látek. Těstovin vyrobených z celozrnné semoliny je u nás na pultech stále poskrovnu. Vyrábí je například společnost REJ.

Škroby obsažené v těstovinách REJ mají nízký GI, proto se pomaleji tráví, pomaleji vstřebávají a díky tomu je hladina krevního cukru v krvi stabilnější a nehrozí jejich přeměna na tuky. Škrob je druh složitého sacharidu, který v naší stravě slouží jako zdroj energie. Obsahuje dvě základní složky – amylózu a amylopektin. A právě ten se rozkládá v těle rychleji než amylóza.

Čím vyšší je podíl amylózy, tím je GI potraviny nižší.

Výhody semolinových těstovin

„Celozrnné semolinové těstoviny se vám nerozvaří, budou příjemné na skus a udrží si tvar," říká Ondřej Karásek ze společnosti REJ, která těstoviny vyrábí. „Navíc jsou zdrojem vitamínů, minerálních látek a bílkovin. Na rozdíl od běžných semolinových mají nižší glykemický index a dvakrát více vlákniny právě proto, že jsou z celého zrna. To podporuje správnou funkci střev," dodává Ondřej Karásek.

„Obsah vlákniny, vitaminů (především B skupiny) a minerálních látek záleží na stupni vymletí mouky," upřesňuje dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá, PhD.

Celozrnné semolinové těstoviny Ondřej Karásek doporučuje nejen jako přílohou, ale i jako součást salátů. „V sortimentu společnosti REJ se již brzy objeví celozrnné špagety, které stejně jako oblíbené penne a vřetena přirozeně chutnají, ale splňují i nutriční kritéria značky Vím, co jím.“

Pozor si ovšem musejí dávat celiaci. Semolinové produkty obsahují (stejně jako produkty ze špaldy) větší množství lepku a nejsou proto vhodné pro bezlepkovou dietu.

Bojovník proti rakovině

Kromě celozrnných semolinových těstovin a dalších produktů nabízí společnost REJ tzv. rezistentní škrob Hi-maize, který zvyšuje nutriční hodnoty a snižuje GI pokrmů připravovaných z klasické bílé mouky. Je to unikátní přírodní zdroj nerozpustné vlákniny vyráběný z geneticky nemodifikované kukuřice, kterým při vaření či pečení nahradíte část používané mouky.

Rezistentní škrob je po příchodu do tlustého střeva působením mikroorganizmů zkvašován na látky, které mají schopnost zabraňovat přeměně buněk vystýlajících vnitřek stěny tlustého střeva na buňky rakovinné. **Existuje tedy možnost, že rezistentní škrob by mohl snižovat riziko rakoviny tlustého střeva.**

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