magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 4. 1. 2017 | BeDa

Mlsáte oříšky? Jsou zdravé, ale jen v malém množství!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Mlsate-orisky-Jsou-zdrave,-ale-jen-v-malem-mnozstvi!__s10010x7676.html

Oříšky jsou dobré, ale velmi tučné. Věděli jste, že když sníte 100 g lískových oříšků, je celá polovina z toho tuk? Proto je nadměrná konzumace oříšků nevhodná.

Oříšky patří mezi ty potraviny, které ve větším množství škodí, ale v malém množství jsou velmi prospěšné. Obsahují totiž nenasycené mastné kyseliny, které nám **pomáhají při prevenci srdečních chorob**. Lískové oříšky obshují také bílkoviny, vitamín E, měď, hořčík, železo a fosfor. Problémem ale je, že

většinou sníme větší množství oříšků najednou a množství přijatého tuku je pak příliš velké. Ideální je sníst denně asi 10 g oříšků.

Tip: Zabránit nadměrné konzumaci se dá například tím, že si uděláme menší balíčky, které můžeme postupně konzumovat. Pomáhá i to, když si oříšky sami loupeme, sníme jich pak méně.

Oříšky místo večeře?

Lískové oříšky jsou energetická bomba. 2800 kJ na 100 g. I ostatní ořechy mají podobnou energetickou hodnotu. Jedině kaštany jsou na to o něco lépe. Pokud tedy chceme zařadit oříšky do stravování při redukční dietě, je třeba započítat do denního příjmu jejich energetickou hodnotu.

Jeden pytlík se 100 gramy oříšků má 2000 až 2800 kJ. Tedy **víc než by měl mít rozumný oběd, případně večeře** - lehce pod 2000 kJ. Při hubnutí by se energetická hodnota těchto hlavních jídel měla pohybovat ještě níž, zhruba od 1300 do 1700 kJ.

Můžeme ale například nahradit arašídy, mandle a lískové nebo vlašské ořechy praženými sojovými boby, které mají méně kalorií a více bílkovin.

Pozor na plíseň

“Na oříšcích stejně jako na jiných potravinách se v určitých podmínkách objevují různé plísně,” varuje mykolog Ing. Ivan Jablonský. Olejnatá semena (jako například lísková jádra) jsou náchylná na plísně, které patří do skupiny rodu Aspergillus, z nichž je nejnebezpečnější A. flavus. “Plíseň je nebezpečná v tom, že vytváří aflatoxiny, které mohou způsobit rakovinu jater. Plíseň může na jádrech narůst při **nevhodném skladování ve vlhku**,” dodává odborník.

Proto doporučujeme balení s “chyceným” oříškem nekonzumovat a vyhodit či reklamovat.

název	**hodnoty ve 100 g potraviny**			
	bílkoviny (g)	**tuky (g)**	**sacharidy (g)**	**kilojouly (kJ)**
Arašídy	27	44	24	2510
Kaštany	5	3	41	900
Kešu	15	46	25	2420
Lískové ořechy	14	63	11	2800
Mandle	20	52	12	2500
Para ořechy	12	66	9	2870
Pekanové ořechy	8	64	17	2870
Piniové oříšky	15	67	2	2840
Pistácie	22	50	16	2550
Vlašské ořechy	16	60	15	2800

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz