



Černý zázrak melasa je mnohem víc než sladidlo

URL článku:

magazin/clanky/o-vyzive/Cerny-zazrak-melasa-je-mnohem-vic-nez-sladidlo__s10010x7713.html

Přestože je melasa jen „odpad“ vznikající při výrobě cukru z cukrové třtiny, nabízí velké množství zdravý prospěšných látek.



Melasa je v podstatě šťáva, **hustý tmavě hnědý, až černý sirup**, který vzniká vylisováním cukrové třtiny či řepy. Sladká šťáva se pak vařením koncentruje, rafinovaný cukr postupně krystalizuje a odstředováním se odstraňuje. Tím se snižuje podíl cukru v melase, ale naopak v ní v koncentrované podobě zůstávají všechny **cenné látky**. Melasa je ale stále dost sladká, aby mohla být běžnou a mnohem zdravější alternativou kuchyňských sladidel.

Jako sladidlo

Oproti ostatním sladidlům obsahuje melasa méně kalorií, jen $\frac{2}{3}$ oproti medu a $\frac{1}{2}$ oproti cukru. Cukr tvoří přibližně 20 % melasy, ale jedná se převážně o **glukózu a fruktózu**. Navíc melasa obsahuje asi **3 % bílkovin**.

Sirup z vitamínů a minerálních látek

Na melase je nejvíce cenná její vitamínovo-minerálová nálož. Co všechno tato hustá tekutina skrývá?

- Minerální látky jako vápník, fosfor, železo, hořčík, draslík, sodík, zinek, měď, chrom
- Vitamíny B1, B2, B6, C, kyselinu pantoténovou a kyselinu listovou
- Nenasycené mastné kyseliny - kyselinu linolovou, kyselinu linolenovou a kyselinu olejovou
- Stopové prvky

Právě vysoký obsah minerálních látek řadí melasu mezi jeden z **nebohatších rostlinných zdrojů železa**. Pokud dbáte na zdravý životní styl a vyváženou stravu, měli byste melase určitě věnovat náležitou pozornost.

Melasa jako lék

Díky svému výživovému bohatství se melasa stala již dávno součástí přírodní medicíny a své uplatnění našla také mezi moderními medicínskými prostředky. Je doporučována zejména při **anémii, revmatických poruchách, zácpě** nebo **nespavosti**. Například na zácpu výtečně zabírá pít nalačno vlažný melasový nápoj, který je tvořen 1 čajovou lžičkou melasy zalitou 2 dcl horké vody.

Jako lék i prevence se doporučuje konzumace 1–3 lžiček melasy denně samostatně nebo rozpuštěných ve vodě.

Melasa se používá také zevně **při ekzémech nebo lupénce**. Pozitivní efekt melasy můžeme snadno využít i při každodenním ošetření pleti. Stačí si do denního krému přimíchat 1 lžičku melasy anebo si můžete připravit čistou melasovou masku, kterou nechte na pleti působit 25 minut a pak dobře opláchněte.

Názor odborníka

"Již desetiletí je u nás doporučováno snížit příjem tzv. přidaného cukru, tj. cukru, který je přidán do potravin, nápojů a pokrmů. Jeho spotřeba však stále překračuje téměř dvojnásobně tolerované množství a je jednou z příčin obezity a dalších onemocnění. Na trhu se objevují nová sladidla, zejména různé sirupy z exotických rostlin, kterým výrobci přisuzují někdy až zázračné účinky. Tyto

informace jsou zavádějící a jejich používání spotřebu cukru nesníží. **Jediným účinným receptem je vybírat si potravinářské výrobky a nápoje s nižším obsahem cukru a méně sladit. Proto bychom měli sledovat údaje na obalech potravin, konkrétně údaj sacharidy, z toho cukry, kde hodnota uvedená u cukrů nám řekne, kolik cukrů výrobek obsahuje.** Podle legislativy se mezi cukry řadí fruktóza (cukr ovocný), dextróza (glukóza, cukr hroznový), maltóza (cukr sladový), sacharóza (cukr řepný nebo třtinový) a laktóza (cukr mléčný). Pokud je hodnota vysoká, neměli bychom konzumovat této potraviny velké množství. **Tolerované množství cukru je pro průměrného spotřebitele 50 g za den.**" Prof. Jana Dostálová, CSc.

Copyright © 2022

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