



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 17. 7. 2013 | tla

Taveňák - nebezpečná láska Čechů

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tavenak---nebezpecna-laska-Cechu__s10010x7812.html

Reklama nám tvrdí, jak jsou tavené sýry zdravé, lékaři ale tvrdí opak. Jek je to s oblíbenou pochoutkou Čechů doopravdy? Můžeme je opravdu bez obav namazat dětem na pečivo?



Vyndá se z lednice a hned a krásně lze rozetřít na pečivo. A na rozdíl od másla či margarínu chutná... To je oblíbený taveňák! Každý Čech si ho namaže na chleba v průměru 2,2 kila ročně, nejvíc ze všech Evropanů. Na rozdíl od čerstvých sýrů, kdy jsme si připomněli legendární přísloví „v sýru najdeš zdraví a sílu“, to je u těch tavených jinak.

Reklamy se předhání ve vychvalování tavených sýrů a snaží se nalákat na obsah vápníku. Míří hlavně na rodiče malých dětí a snaží se je přesvědčit, že právě díky tavenému sýru v jídelníčku ho jejich potomci budou mít zajištěn dostatečný přísun. Je tomu opravdu tak?

„Tavené sýry rodiče stále považují za zdravou součást jídelníčku, neměli by to s nimi však přehánět. Obsahují takzvané tavící soli, převážně fosforečnany, které mohou při nadměrné konzumaci

napomáhat odvádění vápníku z kostí,“ upozorňuje dětská obezitoložka a endokrinoložka Alexandra Moravcová.

Co je špatně?

Přidáním tzv. tavicích solí se v sýru zvyšuje obsah fosforu. Posunuje se tak poměr z taveňáku přijatého vápníku a fosforu do oblasti nepříznivé pro tvorbu a obnovu kostí a zubů.

1,3 : 1 je optimální poměr vápníku : fosforu pro růst kostí a zubů (při špatném vstřebávání vápníku v těle to má být 2 : 1)

1,3 : 1 až 1,6 : 1 takový je vzájemný poměr vápníku a fosforu v tvrdých sýrech

0,4 až 0,7 : 1 a takto nepříznivý je poměr vápníku a fosforu v sýrech tavených

Příjem fosforu je přitom v České republice relativně vysoký, jeho sloučeniny se přidávají do řady potravinářských výrobků. A v případě, že máme ve stravě tento poměr opačný, může dojít i k „vyplavování“ uloženého vápníku z kostí a zubů! Pro děti i ženy je pak dopad na zdraví rizikový.

Jsou velmi slané...

Jako o zdravé potravíně se nedá o tavených sýrech mluvit ani vzhledem k vysokému obsahu soli. **„Evropské doporučené dávky živin uvádějí optimální příjem sodíku v rozsahu 575 až 3500 mg na den. Podle analýz, které provedl Výzkumný ústav mlékárenský obsahují tavené sýry 751 až 1347 mg sodíku na 100 gramů sýra,“** upozorňuje profesorka

Jana Dostálová z Vysoké školy chemicko-technologické. **Tavený sýr tak nikdy nemůže získat logo Víť, co jím.***

...a také tučné

Dalším problémem je vysoký obsah živočišných tuků. **„Když sníme 50 g taveného sýra o tučnosti 70 % tuku v sušině, zkonsumujeme zhruba 17 g tuku, což je téměř čtvrtina denní doporučené dávky tuku pro průměrného obyvatele, pro dítě předškolního věku více než třetina,“** uvádí profesorka Jana Dostálová s tím, že bychom měli konzumovat tuky rostlinné a živočišné v poměru asi 2:1. Padesáti gramy takto tučného taveného sýra tak vyčerpáme tři čtvrtiny denní doporučené dávky živočišného tuku!

Slaví 102. narozeniny

Tavený sýr je jedním z nejmladších druhů sýru, poprvé byl vyroben až v roce 1911 ve Švýcarsku. A důvod? Snaha prodloužit sýrům trvanlivost, zejména při exportu do zámoří. Výroba je jednoduchá. Sýry, tavicí soli, voda a příchutě (např. šunka) se v přesných poměrech smíchají a v tzv. tavičkách při teplotě 80 až 95 °C roztaví. Ještě teplé jsou pak taveňáky zabaleny a zchlazeny.

Všeho s mírou

Přestože jsme si o tavených sýrech do této doby neřekli nic moc optimistického, platí u nich stejné pravidlo jako u každého jídla. Tedy všeho s mírou či lépe s rozumem. Máme-li taveňák rádi, proč ho jednou za čas do jídelníčku nezařadit. Je však dobré vědět, že snídaně, svačina či večeře od pondělí do pátku s taveným sýrem opravdu není ideální. Pro děti, ženy těhotné, v přechodu a seniory jsou zdravější variantou vždy sýry čerstvé!

Sýry - nesýry s nižším obsahem cholesterolu

Už se vám také stalo, že jste dostali chuť na tavený sýr, v obchodě sáhli po typické krabičce, ale nepřečetli si už údaje na obale a domů si nepřinesli tavený sýr, ale sýrovou pochoutku? Pokud jste měli zálsk na taveňák, asi jste byli pořádně zklamaní. Výrobce ani prodejce podle zákona nepochybil. V obchodě se musíme naučit číst údaje na etiketách...

Sýrový tavený výrobek – musí obsahovat nejméně 50 % sýrů.

Výrobek se sýrem – obsahuje méně než 50 % sýrů.

Sýry – nesýry jsou určeny pro lidi se zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi.

Mléčný tuk je v nich nahrazen rostlinnými tuky. Mají tak až o 50 procent nižší obsah cholesterolu. Na druhou stranu výrobci neznalosti Čechů rádi využívají, výrobky s nižším obsahem mléčného tuku jsou levnější na výrobu, v obchodech už ale většinou ne.

** V době, kdy článek vznikal, jsme v portfoliu schválených výrobků neměli žádný tavený sýr a v té době dle našeho názoru ani na trhu nebyl takový, který by mohl na zařazení aspirovat. Nyní je situace jiná a ano, ačkoliv jsou naše kritéria stále stejná, smetanový sýr Albert Quality splňuje produktová kritéria pro udělení loga VCJ.*

Copyright © 2024

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