



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 29. 7. 2013 | tla

U ochucených jogurtů pozor na cukr

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/U-ochucenych-jogurtu-pozor-na-cukr__s10010x7835.html

Pravidelná konzumace jogurtů a obecně mléčných kysaných výrobků prospívá zdraví, pomáhá posilovat imunitu organismu, snižovat hladinu cholesterolu, zvyšovat vstřebávání vápníku v těle či snižovat tvorbu těch enzymů v tlustém střevě, které se popisují jako rizikové pro vznik nádorů. A proto, dejte si jogurt!



Snídáte? Zajímáte-li se o zdravý životní styl, jinou odpověď než „ano“ nevolíte. A co snídáte? Jestliže se řídíte radami odborníků na výživu, že člověk by měl mít v jídelníčku denně mléčný kysaný výrobek, jistě se několik minut při nákupu zdržíte v obchodě mezi lednicemi s jogurty. **Víte, ale po kterém sáhnout, jaký koupit jen občas, a na jaké zapomenout?**

Mléčné kysané výrobky mají ve většině velmi podobný obal, obsah kelímku či skleničky se však velmi liší. Proto tu platí známá rada dietologů: nezapomínejte číst údaje na obalech.

Kritéria pro udělení loga Víím, co jím stanovují, že by jogurty měly obsahovat méně než 5 g cukru na 100g výrobku a méně než 100 mg sodíku. Množství nasycených mastných kyselin (SAFA) by se mělo pohybovat pod 1,4 g na 100 g výrobku a množství trans mastné kyseliny by mělo být ještě nižší - do 0,1 g na 100 g.

Jaký je nejlepší?

Existuje jogurt, který by mohl být označen jako ten NEJ? Nazvat tak jeden konkrétní výrobek nelze, obecně však platí, že králem jogurtů je bílý, který je vyroben pouze z mléka a jogurtové kultury. Někdy do něj výrobci přidávají sušené mléko, aby dosáhly hustší konzistence.

Jogurt = miliony bakterií

Jogurt musí obsahovat minimálně 10 miliónů probiotických bakterií v 1 gramu na konci doby spotřeby.

Jogurtová kultura se skládá ze dvou druhů bakterií, a to *Lactobacillus delbrueckii* a *Streptococcus thermophilus*.

Je libo krémový?

Způsob výroby, tedy zda jogurt zraje ve skleničce či kelímku nebo ve velkých tancích a následně je plněn do obalů, nehraje roli. Pokud si koupíte ten vyráběný tradičním způsobem, tedy kysáním v kelímku, bude mít „pevnou“ konzistenci. Pokud do něj zaboříte lžičku „láme se – vzniká tzv. porcelánový zlom“, drží tvar a neroztéká se.

Většina současných konzumentů však dává, řádně „zmasírovaná“ reklamou,

přednost krémové konzistenci. Tyto jogurty zrají v obřím tanku a až poté se plní do spotřebitelských balení. Výroba ve velkém je levnější. A proto krémovou konzistenci výrobci prezentují v reklamách jako výhodu.

A co ovocný...?



Většina z nás sáhne raději než po bílém, po ochuceném jogurtu. Stejně jako bílé musí splňovat i ochucené dané normy. Liší se pouze přidáním ochucující složky, nejčastěji ovocného protlaku vyrobeného z ovoce, cukru, zahušťujících látek – škrobů a aromat. Rozdíl je tak především ve vyšším obsahu cukru.

„Nejvýhodnější variantou jsou jogurty bílé, do kterých si přidáme sami čerstvé ovoce, cereálie, ořechy. Ochutit si je však můžeme i zeleninou. Pokud volíte jogurty ochucené, vybírejte takové, které neobsahují zbytečně mnoho cukru,“ radí nutriční terapeutka Jitka Tomešová.

Zda sáhnete po výrobku, který má ovocnou složku zvlášť, na dně kelímku nebo je do jogurtu již zamíchána, roli nehraje.

Ochucený jogurt se narodil v Česku

První ochucený jogurt na světě byl vyroben v roce 1933 v Radlické mlékárně v Praze na Smíchově. Marmeláda na povrchu měla zabránit vytváření plísní, jogurtu se prodloužila trvanlivost a získal lepší chuť.

Zrádné křupinky a bonbónky



Především na děti míří výrobci různobarevných kelímků, které obsahují ochucený jogurt, mnohdy výrazně přeslazený, a které mají na hliníkovém víčku ještě jedno vypouklé plastové, pod nímž čeká bonus v podobě ochucených křupinek a bonbónků. Potomkům se líbí, že si mohou nejen „zobnou“ ale pak si je nasypat do kelímku. Buďme u nich obezřetní, pokud nechceme své děti „kandovat“, tak jim vysvětlujme, že zdravější budou po jogurtech ochucených ovocem doma. Stačí do bílého jogurtu ovoce rozmixovat a přidat opražené oříšky či vločky.

Jako jogurt vypadá, ale jogurt to není

Ve velkých lednicích v obchodech najdete hned vedle jogurtů i výrobky, které se jako jogurt tváří, ale jogurtem nejsou. Jde o nejrůznější „kysané lahůdky“, nejčastěji jsou vyráběné z kysané smetany s obsahem ochucujících složek. Jejich handicapem je vysoký obsah tuku. Tuku živočišného, kterého v našem jídelníčku přijímáme velké množství.



Tuk musíte vyběhat

Dát si jednou za čas tučný mléčný výrobek neuškodí, ale je zbytečné jím pravidelně navyšovat množství nasycených tuků v naší stravě. Pokud ho do jídelníčku zařadíme, musíme se snažit potraviny obsahující živočišné tuky v jiném denním jídle omezit. Stále musíme myslet na to, že poměr mezi živočišným tukem a tukem rostlinným by měl být 1 : 2. A také nezapomenout, že zdravý životní styl = nejen správně složený jídelníček, ale také pravidelný pohyb!

Copyright © 2025

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