**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O výživě 7. 8. 2013 | bno

# Čokoládu ano, ale jen kvalitní!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cokoladu-ano,-ale-jen-kvalitni!__s10010x7837.html

Čokoláda. Sladká neřest, základ dezertů i příležitostný doplněk vyváženého jídelníčku. Ta kvalitní je zdravá, náhražky čokolády jsou však jen pro zlost. Pomůžeme vám vybrat tu správnou!

Jako první kakaový nápoj a čokoládu připravovali Mayové a Aztékové. Xocolatl (čokoláda), byl kakaový prášek ředěný vodou a smíchaný s kukuřičnou kaší atolle. Nejbohatší Aztékové přidávali chilli, koření, vanilku, annatto nebo červené barvivo axiotl, ale i med a květiny.

## Jak vznikne čokoláda?

Čokoláda se v současnosti vyrábí tak, že se kakaové boby nechají prokvasit (fermentovat) a potom se suší, praží, následně drtí a rozemílají a tak vzniká kakaová hmota. Z ní je možné odlisovat část kakaového másla (tuk získaný z kakaových bobů) a z výlisků vyrobit kakaový prášek. Čokoláda se pak vyrábí smísením kakaové hmoty, cukru, kakaového másla a dalších surovin. Jakost čokolády je určena zastoupením a vzájemným poměrem kakaové hmoty a cukru.

# Druhy čokolády

**Čokoládou** (hořkou čokoládou) se podle předpisů EU rozumí potravina vyrobená z kakaových součástí, přírodních sladidel, náhradních sladidel nebo jejich kombinací, přídatných látek nebo látek určených k aromatizaci, popřípadě z dalších složek (např. oříšky, mandle, kokos, sušené ovoce). Do **mléčné čokolády** se navíc přidává mléko. **Bílá čokoláda** neobsahuje kakaovou sušinu, je vyrobená z kakaového másla, mléka nebo mléčných výrobků, sladidel, popřípadě z dalších složek. Kromě toho se můžeme setkat s **family mléčnou čokoládou**, která je vyrobená z nižšího podílu kakaových součástí, sladidel a vyššího podílu mléka nebo mléčných výrobků.

# Kakaové pochoutky a kakaové cukrovinky

**Náhražky čokolád** výrobci většinou označují jako **kakaové pochoutky** nebo **kakaové cukrovinky**. Rozdíl na první pohled není často poznat, a proto je potřeba důkladně číst informace na etiketě. „Šizená“ čokoláda se snadno pozná, pokud se zlomí - kvalitní musí mít ostré hrany. Tyto napodobeniny jsou na trhu hlavně v období Vánoc a Velikonoc - vyrábí se z nich totiž hlavně figurky a oblíbené kolekce.

## Pozor na kakaové pochoutky, může s nimi přijít „zlý cholesterol“

Kakaové pochoutky mohou obsahovat průmyslově ztužené tuky, které nejsou pro zdraví příliš vhodné, protože mohou obsahovat **trans nenasycené mastné kyseliny (TFA)**. Nadměrná konzumace TFA zvyšuje hladinu LDL cholesterolu (tzv. „zlého cholesterolu“) a tím způsobuje předčasné projevy kardiovaskulárních onemocnění.

## Kvalitní čokoláda je zdravá!

Čokoládu si dopřát můžeme, neměli bychom ji však konzumovat často, a pokud si ji dopřejeme, měla být co nejvíce kvalitní, tzn. **s vysokoprocentním obsahem kakaa**. Kakao nejenže **podporuje dobrou náladu a mírní stres**, má pozitivní vliv na zdraví cévního systému – např. zabraňuje také tvorbě krevních sraženin a aterosklerotických částic v cévách; látky obsažené v kakau mohou sloužit i jako prevence proti rakovině.

**Jak poznáme kvalitní čokoládu? My doporučujeme zvolit opravdu tu nejvyšší jakost. Možná si trochu připlatíme, ale naše tělo to ocení.**

Aby vaše rozhodování, jakou čokoládu vybrat, bylo jednodušší. A aby pro vás bylo snazší zorientovat se v terminologii na jejích obalech, přinášíme vám přehlednou tabulku.

**Čokoláda: jakostní požadavky** (Podle Státní zemědělské a potravinářské inspekce)

| **Hořká čokoláda** | **Mléčná čokoláda** | **Family mléčná čokoláda** | **Bílá čokoláda** | **„Extra“, „vysoká jakost“** |
|---|---|---|---|---|
| Obsah kakaového másla: 18% | Obsah tukuprosté kakaové sušiny: 2,5% | Obsah tukuprosté kakaové sušiny: 2,5% | Obsah kakaového másla: 20% | **hořká čokoláda –** alespoň 43% celkové kakaové sušiny, 26% kakaového másla |
| Obsah tukuprosté kakaové sušiny: 14 % | Obsah celkové kakaové sušiny: 25% | Obsah celkové kakaové sušiny: 20% | Obsah mléčného tuku: 3,5 % | **mléčná čokoláda –** alespoň 30% celkové kakaové sušiny, 18% mléčné sušiny, 4,5% mléčného tuku |
| Obsah celkové kakaové sušiny: 35% | Obsah mléčného tuku: 3,5% | Obsah mléčného tuku: 5 % | Mléčná sušina: 14% | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Obsah celkového tuku: 25% | Obsah celkového tuku: 25% | | |
| | Mléčná sušina: 14% | Mléčná sušina: 20% | | |

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz