



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 18. 11. 2017 | tla

Jak vybrat čokoládového Mikuláše?

URL článku:

magazin/clanky/o-vyzive/Jak-vybrat-cokoladoveho-Mikulase__s10010x8008.htm
|

Čokoláda neodmyslitelně patří k Mikuláši, adventu i Vánocům. Není snad nikdo, kdo by ji jako dárek v podobě duté figurky, či tabulky neplánoval koupit. Dětem, vnoučatům, partnerovi, nebo někomu z přátel a známých. Čokoláda je zdravý dárek, ale... Musíme vědět, jak ji vybírat, abychom si na ní pochutnali.



A nejen pochutnali. V ochodech můžeme natrefit na „čokoládové“ Mikuláše, čerty..., které s čokoládou nemají vůbec nic společného. Mohou naopak obsahovat látky, které organismu neprospívají a mohou škodit. Jde zejména o transmastné kyseliny, které mají vliv na zvyšování hladiny cholesterolu v krvi,

rozvoj cukrovky II. typu, či ischemické choroby srdeční!

Zpět ale k pozitivním účinným pokrmu Bohů, jak se čokoládě přezdívá. **„Má celou řadu prospěšných účinků, je to dáno obsahem antioxidantních látek. Obsahuje i látky na bázi kofeinu, takže povzbuzuje. Ale i látky, které působí konejšivě na nervový systém,“** uvádí dietoložka Karolína Hlavatá.

Návykovost zvláště při vyčerpání

Na tvrzení, které se traduje zejména mezi ženami, které říkají, že si čokoládu prostě a jednoduše odpustit nedokážou proto, že je návyková, něco pravdy tedy bude. **„Ve své podstatě mohou mít pravdu,“** komentuje s úsměvem Karolína Hlavatá. Čokoholici po své dávce sahají obvykle ve chvíli, kdy jsou vyčerpání, vystresovaní, v nepohodě... Pokud si čtvereček nechají rozpustit na jazyku, je jim hned příjemněji. Důvodem jsou nejen obsažené povzbuzující látky, ale také cukr! Případně káva, kterou rádi čokoládovou chuť zapíjejí.

- **Hořká čokoláda** – je vyrobena výhradně z kakaového másla, kakaové sušiny má nejméně 35 %.
- **Mléčná čokoláda** – vzniká přidáním sušeného mléka. Kakaové sušiny musí mít nejméně 25 %.
- **Bílá čokoláda** – neobsahuje kakaový prášek. Čokoládovou chuť jí dává kakaové máslo, kterého musí mít nejméně 20 %.

Jak vybrat kvalitní figurku

Radou číslo 1 je vybírat takové figurky, které jsou čokoládové. Pokud je na obale výslovně uvedeno „cukrovinka“, tak nebude mít s čokoládou nic společného. Obvykle jde o oslazenou směs různých rostlinných ztužených tuků jen obarvenou trochou kaka.

„Figurka by měla mít více jak 25 procent kakaové hmoty a neměla by mít přidaný žádný rostlinný tuk,“ radí Karolína Hlavatá. S přidaným rostlinným tukem bude často obtíž. Evropská unie totiž dovoluje nahradit maximálně pět procent kakaového tuku rostlinným...

Nejvhodnější je proto vzít si do obchodu buď silné brýle, či lupu a snažit se rozluštit, co výrobce uvádí ve složení svého výrobku. Chcete-li opravdu kvalitu, neměly by v něm být uvedeny nejen rostlinné tuky. Na prvním místě by neměl

být napsán ani cukr, ale kakaová hmota. To je čokoláda!

Copyright © 2022

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