magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 19. 11. 2013 | tla

Tři kakaové boby ke kávě

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tri-kakaove-boby-ke-kave__s10010x8010.html

Milujete čokoládu, ale nechcete s ní „mlsat“ i cukr, protože jste zastánci zdravého životního stylu, kteří si důkladně hlídají svůj jídelníček? Nebo jen nechcete „krmit“ své tukové buňky? Pak zkuste nepražené kakaové boby.

Jsou skvělé ke kávě, k tomu hořké a stačí vám jako lahůdka jen dva, tři. Tedy naprosto ideální pro permanentní dietáře. Jestli jste je ještě nezkoušeli, radost z nich zcela jistě nebudou mít milovníci mléčné čokolády. **Jsou opravdu hořké!**

Zato svému tělu při pravidelném schroupání pár kousků nepražených kakaových bobů děláte velmi dobře. Sami pocítíte, že dokážou „nakopnout“, zlepšit náladu.

Velkou výhodou, pokud si dáte boby k odpolední kávě **místo dortíku**, že neosahují cukr a nezdravé tuky. Ty v nich obsažené v podobě kakaového másla nemají negativní vliv na hladinu cholesterolu v krvi. A ve srovnání s klasickou čokoládou s nim neslupnete i hromadu přidaného cukru.

Srovnání kakových bobů a čokolády

Výživové hodnoty na 100 g	kakaové boby	mléčná čokoláda
Energie	2409 kJ	1770 g
Bílkoviny	12,4 g	12,2 g
Sacharidy	6,0 g	71,5 g
Tuky	51,6 g	9,6 g

Přestože se může zdát, že kakaové boby jsou vysoce energetické, tak pokud je ochutnáte, zjistíte, že jich sníte opravdu jen pár. Zato mléčné čokolády dokážete bez problémů spořádat půl ale i celou tabulku.

Plné prospěšných látek

Zato obsahují antioxidační látky, kterým se v odborných studiích připisují pozitivní účinky na řadu civilizačních chorob, pomáhají regulovat krevní tlak, metabolizmus cukrů v těle, posilují imunitní systém...

Jsou nabité minerálními látkami, které řadě lidí vzhledem k jejich nevyváženému jídelníčku chybí. Najdeme v nich hořčík, chrom, železo, mangan, zinek...

Zlepší náladu

O kakau je známo, že látky v něm obsažené umí navozovat blaženost. Kakaové boby jsou proto právem přezdívané přirozeným antidepresivem.

Neradi hořké? Dejte si horké...

Máte-li rádi kakao, ale dáváte přednost spíše sladké tabulce čokolády, i když víte, že byste neměli, zkuste takový mezistupeň. **„Asi nejkoncentrovanějším zdrojem zdraví prospěšných látek z kakaových bobů je kakaový prášek, ten klasický tmavý. Když je chcete získat, udělejte si hrnek kakaa. Je v něm i mléko jako zdroj bílkovin a vápníku. Připravit si**

kakao jako nápoj je tisíckrát lepší, než sníst půl tabulky mléčné čokolády. A nejen pro dospělé, ale samozřejmě i pro děti,“ radí dietoložka Karolína Hlavatá s tím, že bychom však měli šetřit cukrem. Když ochutnáte samotné vlažné mléko, zjistíte jak lahodně sladké je samo o sobě.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz