



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 5. 12. 2013 | tla

# Jak na zdravé cukroví?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/jak-na-zdrave-cukrovi\\_s10010x8051.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/jak-na-zdrave-cukrovi_s10010x8051.html)

Vánoce bez vůně vanilky, skořice, hřebíčku, ořechů, prostě Vánoce bez cukroví si řada z nás neumí představit. Přesto už předem máme výčitky, že se zpronevěříte zdravému životnímu stylu... Zbytečně. Tady jsou rady, jak mlsat zdravě.



**Jste-li skalními milovníky vánočních sladkostí z másla, pořádné dávky ořechů, politých velkoryse čokoládou, pak si upečte jen pár oblíbených druhů v rozumném množství. A právě tak v rozumném množství je »zobejte«.**

## **Inspirujte se předky**

Vánoční cukroví lze „obléci“ do zdravějšího kabátku. **„Můžeme se inspirovat předky a vyrábět ho například na bázi sušeného ovoce nebo vyzkoušet velmi chutné cukroví mrkvové,“** doporučuje dietoložka Karolína Hlavatá. Sušené ovoce lze použít i k doslazení místo cukru.

Ořechy zčásti nahradte vločkami

Ořechy, obsahující bílkoviny, vlákninu, minerální látky, vitamíny a také užitečné tuky, našemu organismu sice prospívají, ale pouze v malém množství. Jsou však základní složkou řady vánočních pochoutek. V takovém případě už je i prospěšného tuku příliš. **„Při pečení je proto vhodnější jich část nahradit ovesnými vločkami,“** radí Karolína Hlavatá. Ideálně lehce opraženými.

## Použijte celozrnnou mouku

Zdravější bude vaše cukroví také, když bílou mouku zcela nebo alespoň z třetiny nahradíte celozrnnou. Má sice stejnou energetickou hodnotu, ale obsahuje vitamíny, minerální látky a především je v ní více vlákniny, a tak rychleji zasytí a touhu mlsat přibrzdí.

Problémem vánočních sladkostí je kromě cukru především tuk. **„Místo másla, které obsahuje nezdravé živočišné tuky a cholesterol, je vhodnější použít rostlinné tuky, například Heru,“** objasňuje dietoložka. V současné době již při výrobě kvalitních ztužených tuků nevznikají zdraví nebezpečné trans mastné kyseliny.

Chcete-li ušetřit svůj organismus před útokem tučné bomby, vyhněte se zcela cukroví, které je plněné máslovými krémy, kuličkám nebo pečivu ze ztuženého tuku a podobně.

## I na pečení záleží

Cukroví od zbytečného tuku a energetické hodnoty odlehčíte už tím, že ho nebudete péct na vymaštěném plechu, ale na suchém pečícím papíru nebo pekáči s nepřilnavým dnem.

## Pozor na zdobení

Vyhňte se cukrovým polevám. Raději sušenky ozdobte čokoládou, avšak kvalitní a vysokoprocenní.

Pro slepování sušenek zvolte marmeládu nebo džem s vyšším podílem ovocné složky, nejlépe domácí méně slazené.

## Naučte se cukroví zdravě jíst

I když budete péct podle zásad zdravého stravování, stále platí jedno – cukroví je a zůstává energetická nálož. **„Je třeba si uvědomit, že jeden kousek má v průměru 400 kJ. Když jich sním 10, mám v sobě v podstatě denní energetický příjem pro přísnější redukční dietu,“** varuje Karolína Hlavatá.

A tak zapomeňte na plně naložený talíř, který zkonsumujete na posezení při sledování sváteční pohádky v televizi. **„Fajn je, vzít si dva tři kousky ke svačině. K tomu nebo před tím malý bílý jogurt nebo si uvařit bílou kávu s více mlékem, aby nás svačina skutečně zasytila a neměli jsme potřebu nekontrolovatelně stále ujídat,“** radí dietoložka.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)