magazín pro zdravý životní styl, 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

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 nahraďte 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

Vyhněte se cukrovým polevám. Raději sušenky ozdobte čokoládou, avšak kvalitní a vysokoprocentní.

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