**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O výživě 20. 12. 2013 | tla

# Naučte se vybírat sušené ovoce

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Naucte-se-vybirat-susene-ovoce__s10010x8085.html

Vánoční hostina bez sušených švestek, rozinek, fíků, jablečných křížal by nebyla úplná. Už prababičky sušeným ovocem zdobily slavnostní tabuli a servírovaly jako sladké mlsání. Byl to také jeden ze způsobů, jak domácí plody uchovat pro období zimy. Jeho výhodou i to, že ho déle žvýkáme, a tak rychleji ukojíme chutě i pocit hladu.

Jak skutečně sušené ovoce na náš organismus působí? Co tělu dodává? Jisté je, že spolehlivě zažene chutě na sladké a zlepší trávení. Je rovněž rychlým zdrojem energie, například při sportu, a také přírodním přirozeným projímadlem. Snižuje tedy riziko nemocí trávicího traktu. Nutno ale přiznat, že jeho konzumace má nejen plusy, ale i mínusy, které bychom měli mít na zřeteli.

Velkou výhodou sušených plodů je, že má vysoký obsah vlákniny. **„I když obsahuje hodně sacharidů, díky množství vlákniny je pro organismus rozhodně prospěšnější než máslové cukroví,“** objasňuje dietoložka Karolína Hlavatá. Výhodou v porovnání s vánočním cukrovím je i to, že neobsahuje žádný tuk, a tedy ani cholesterol.

## Je plné antioxidantů

Do zdravého jídelníčku sušené ovoce patří také proto, že je plné minerálních látek, stopových prvků, antioxidantů, které chrání organismus před působením volných radikálů. Jsou v něm i vitamíny. **„Obsahuje třeba draslík, železo, hořčík, vitamín A,“** dodává dietoložka Karolína Hlavatá. Meruňky jsou například bohatým zdrojem hořčíku, vápníku, zinku a železa.

## Pozor na sacharidy

Největším rizikem při konzumaci sušených plodů je poměrně velká energetická hodnota. **„Sušením se snižuje podíl vody v ovoci a zákonitě se zvyšuje obsah sacharidů,“** varuje Karolína Hlavatá. Ke zdravému stravování tedy rozhodně vybírejte raději to bez přidaného cukru. Ideální jsou křížaly z neloupaných jablek.

**Pozor na cukr**
Napříkla. v 50 g běžných sušených švestek je 35,5 g sacharidů a jejich energetická hodnota činí 567,5 kJ. Avšak sušené švestky bez přídavku cukru mají sacharidů jen 14,05 g a energetická hodnota činí 250 kJ.
Opatrní by při konzumaci sušeného ovoce měli být zejména diabetici.

## Méně krásné je bez chemie

Aby sušené ovoce zůstalo barevné a méně scvrklé, bývá většinou upraveno sířením. To může u citlivých jedinců způsobovat nadýmání, střevní potíže nebo bolest hlavy. **„Je-li ovoce sířené, je třeba ho před jídlem propláchnout horkou vodou,“** doporučuje Karolína Hlavatá. Máte ale i jinou možnost, a to koupit si bioprodukt. Bude sice dražší a trochu nevzhledný, zato bez chemie. Ovoce si můžete také nasušit doma v sušičce nebo na radiátoru ústředního topení.

## Ovoce sušené mrazem

Vyzkoušejte ovoce nebo i zeleninu sušené mrazem. Je sice dražší, ale stojí to za to. Nejen, že dobře vypadá, není v něm přidaný cukr a je velice chutné – krásně křupe! Díky šetrnému zpracování si zachovává kolem 90 procent původních vlastností – tvar, barvu, aroma, vitamíny i nutriční hodnoty. Mráz také zlikviduje většinu mikroorganismů a díky tomu má ovoce trvanlivost minimálně dva roky.

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz