



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 1. 4. 2014 | beda

Jak zlepšit výživovou hodnotu kečupu?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jak-zlepsit-vyzivovou-hodnotu-kecupu__s10010x8257.html

V řadě zemí patří rajčata mezi nejčastěji používanou zeleninu v domácnostech. U nás je tomu také tak. Řada lidí je dokonce sama pěstuje. Způsob jejich zpracování je v podstatě nevyčerpatelný. Dávají se do salátů, do omáček k těstovinám, plní se, grilují a v neposlední řadě se z nich dělá i kečup.



Ovoce nebo zelenina?

Z hlediska botanického patří rajčata paradoxně mezi ovoce, nicméně nízký obsah cukru, chuťový profil a použití v kuchyni je řadí spíše mezi zeleninu. Rajčata mají vysoký obsah vody, nízký obsah tuku a tím i nízkou energetickou hustotu, obsahují v menším množství vitaminy B3, B6, kyselinu listovou, vitamin C a E, barviva ze skupiny karotenoidů (lykopen, beta-karoten) a různé polyfenoly s antioxidačním účinkem, draslík a vlákninu. **Obsah vitaminu C lze považovat za významnější,** překračuje 15% referenční hodnoty příjmu ve 100 g rajčat. **Draslík** patří mezi důležité minerální látky hrající pozitivní roli při udržování normální hladiny krevního tlaku.

Kečup - oblíbený výrobek připravený z rajčat

Kečup se nejčastěji používá k dochucení jídla, jak hotového, tak i jako surovina při vaření. Produkt pochází s největší pravděpodobností z Asie. Název „kečup“ je odvozen z čínského výrazu ke-tsiap (omáčka na ryby). Hlavní surovinou je rajčatový protlak, ve výrobě se dále používá koření, ocet a další přísady. Díky přidavku cukru a soli a konzumaci kečupu spojené s uzeninami, hamburgery, hranolky **bývá často vnímán jako „junk food“**, produkt rychlého občerstvení s vysokou energetickou hustotou a nevhodného nutričního složení.

Kečup podle zákona

Podle české legislativy musí kečup obsahovat alespoň 7 % sušiny (stanovené refraktometricky) pocházející z rajčatové složky, což zaručuje určitý minimální podíl rajčat použitých ve výrobě (Vyhláška č. 157/2003 Sb. v platném znění). Podstatnou složkou kvalitního kečupu jsou rajčata. Jedna středně velká lahev kečupu (450 g) je vyrobena přibližně z 9 až 11 rajčat a jedna porce o velikosti 15 g odpovídá jedné třetině čerstvého rajčete.

Kečup, jeho výživová hodnota a jak ji vylepšit

Při posuzování výživové hodnoty kečupu hraje nejdůležitější roli **obsah soli a přidaného cukru**. Česká republika patří mezi země s nejvyšší spotřebou soli v Evropě. Vysoká spotřeba soli negativně ovlivňuje **krevní tlak**. Proto je žádoucí si vybírat potraviny, které přispívají k menší spotřebě soli. Podobným

způsobem je sledován i obsah přidaného cukru. Přidaný cukr zvyšuje energetickou hodnotu potravin, aniž by poskytoval jakoukoliv další přidanou výživovou hodnotu. Proto je rovněž žádoucí snižovat i obsah přidaného cukru ve výrobcích. **Varianty s nižším obsahem soli a přidaného cukru lze doporučit jako součást pestré nutričně vyvážené stravy.**

Mezinárodní vědecký výbor Choices International, který se snaží propagovat výrobky s nižším obsahem rizikových živin jako nasycených mastných kyselin, transmastných kyselin, sodíku a přidaného cukru stanovil pro omáčky **kritéria s limitním obsahem sodíku 750 mg na 100 g výrobku a energie 100 kcal na 100 g**. Řada kečupů na trhu má vyšší obsah soli a většina kečupů prodávaných v obchodní síti překračuje energetickou hodnotu, právě díky vyššímu obsahu přidaného cukru.



V České republice je celosvětový program Choices reprezentován obecně prospěšnou společností Víím, co jím a piju.

Nová varianta kečupu

Značka Hellmann's nyní přichází na trh s novou variantou kečupu, která splňuje kritéria pro udělení loga „Vím, co jím“. Kritický obsah přidaného cukru je snížen za použití sladila z rostliny Stevia rebaudiana. **Kečup obsahuje o 50 % méně cukru než další varianty značky Hellmanns'. To významně snižuje energetickou hodnotu kečupu bez kompromisů v chuti výrobku.** Jedna porce (polévková lžíce - 15 g obsahuje jen 35 kilojoulů / 10 kilokalorií).

Vyzkoušejte novou variantu kečupu Hellmann's s logem „Vím, co jím“. V prodeji je od začátku dubna 2014 a balení kečupu (450 g) koupíte asi za 44 Kč.

Copyright © 2024

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