



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 3. 4. 2014 | veve

Jak vybrat opravdu zdravé cereálie?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jak-vybrat-opravdu-zdrave-cerealie__s10010x8259.html

Zalijte je mlékem nebo jogurtem a máte snídani raz dva. Cereálie jsou díky rychlé a snadné přípravě oblíbenou snídaní i svačinou pro děti i dospělé. Jsou ale opravdu tak zdravé, jak se tváří? Je překvapivé, kolik tuku a cukru se v nich může skrývat.



Cereálie a kaše jsou synonymem zdravé snídaně. Některé snídaňové cereálie nám mohou dodat mnohem více energie, než ve skutečnosti potřebujeme. **Často jsou přeslazené a přesolené, chybí jim vláknina. „Zda kupujeme skutečně výživově hodnotnou potravinu, nebo zdánlivě zdravou avšak kalorickou bombu, zjistíme z tabulky nutričních hodnot,“** radí s výběrem dietoložka Karolína Hlavatá. Nenechte se oklamat lákavými obrázky a sliby o hubnutí na obalu. Spíš než na obal, vždy dejte na tabulku výživových hodnot. Poradíme vám, co na ni hlídat.

Pozor na přidaný cukr

„Častým problémem cereálií, včetně těch, které se tváří zdravě, je velké množství jednoduchého přidaného cukru,“ upozorňuje dietoložka.

Protože snídaňové cereálie jsou vyrobeny z obilovin, už ze své podstaty jsou energeticky bohaté. Cereálie obsahují v průměru 1800–2200 kJ na 100 g. Výslednou energetickou hodnotu zvyšuje i přídavek ořechů, sušeného ovoce nebo kousků čokolády. Při výběru hodnotných cereálií **vždy sledujte obsah jednoduchých sacharidů, takzvaných cukrů**. Ten by měl být co nejnižší. „Právě vysoký obsah jednoduchých sacharidů nám prozrazuje, že výrobek je příliš doslazován. **Takové cereálie jsou spíše pamlskem než zdravou snídaní,**“ varuje dietoložka Hlavatá.



**Průměrné/Priemerné
výživové hodnoty
(ve/v 100 g)**

Energetická hodnota	1490,7 kJ 353,4 kcal
Bílkoviny / Bielkoviny	11,9 g
Sacharidy	69,5 g
Cukry	14,7 g
Tuky	5,2 g
Nasycené/Nasýtené mastné kyseliny	0,6 g
Vláknina	9,5 g
Sodík	0,1 g

Tip: Maximálně 28 g cukru na 100 g by měly obsahovat správné cereálie. Obsah komplexních a jednoduchých sacharidů - takzvaných cukrů - se dozvíte z tabulky nutričních hodnot. Pokud je tabulka neuvádí, kupujete zajíce v pytli.

Proč si dát pozor na cornflaky?

Všichni víme, že přesolený jídelníček nikomu neprospívá. Dlouhodobě nadměrný příjem soli zvyšuje krevní tlak a s ním i riziko infarktu, způsobuje otoky a zatěžuje ledviny. Zajímat by vás proto měl i obsah soli, respektive sodíku. Ten by v případě cereálií neměl přesahovat 0,5 g na 100 g. Šetřete proto kukuřičnými lupínky. „**V jedné porci cornflaků je ukryta denní dávka soli pro dospělého člověka,**“ varuje doktorka Hlavatá před nadměrnou

konzumací oblíbených cereálií z kukuřičné mouky. Cornflaky navíc neobsahují skoro žádnou vlákninu.

Více vlákniny je v celozrnných cereáliích

Aby byly cereálie opravdu zdravou snídaní, hlídejte si obsah vlákniny. **„Obiloviny jsou ideálním zdrojem vlákniny, musí být ale celozrnné.“** Protože nejvíce vlákniny je skryto v povrchových vrstvách zrna, daleko více vlákniny najdete v celozrnné mouce než v mouce bílé. **Proto vybírejte cereálie vyrobené z celozrnné mouky.**



Tip: Snídaňové cereálie Dobrá vláknina mají nejvyšší obsah vlákniny ze všech cereálií na českém trhu a obsahují navíc vitaminy. I proto

jsou označeny logem Víím, co jím.

Kolik si nasypat do misky?

Za běžnou porci považujeme **40 g cereálií**. To je porce pro menší děti nebo ženy s menší fyzickou aktivitou, případně ty, kdo drží dietu. K tomu nezapomeňte přidat **150 g polotučného mléčného výrobku** a 50 g ovoce. Muži a dospívající děti si mohou dopřát **2 porce snídaňových cereálií (80 g)**

a k tomu asi **200-250 g polotučného mléčného výrobku.**

„Chybu tedy dělají ti, kteří si nasypou velkou porci cereálií a pouze ji zakápnou mlékem. Aby byla snídaně nebo svačina plnohodnotná, je nutné přidat dostatečnou porci bílkovin,“ upozorňuje Karolína Hlavatá. Mlsání samotného müsli není vhodné, protože obsahuje vysoké procento sacharidů. **„U citlivějších osob by mohlo dojít k rozkolísání hladiny krevního cukru, což se následně projeví pocitem hladu a tendencí sníst opět něco sladkého,“** varuje dietoložka.

Srovnání kolik energie přijmu

Snídaně z cereálií

40 g müsli, 150 g polotučný jogurt, 50 g ovoce

Energie: 1200 kJ

Běžná snídaně

2 krajíce/100 g celozrnný žitný chleba, 66 g šunka, 150 g rajčata, 20 g margarín

Energie: 1150 kJ

Připravte si müsli doma

Snídaňové cereálie si můžete snadno připravit i doma, nejlépe z ovesných vloček. Oves doporučuje i Karolína Hlavatá: **„Obsahuje vysoký podíl rozpustné vlákniny, která pomáhá snižovat hladinu krevního cukru a**

cholesterolu.“ Jak na to? Ovesné vločky nasucho opražte, můžete k nim následně přidat kousky ořechů, vysokoprocentní hořké čokolády nebo sušeného ovoce. „Sušené ovoce je dobré den předem propláchnout horkou vodou a nechat okapat. Směs není nutné přislažovat nebo zapékat s tukem či, jak radí v některých receptech, zapékat slazeným mlékem,“ radí Hlavatá.

Aby byly snídaňové cereálie přínosem pro zdraví, musí splňovat následující kritéria:

- Přidaný cukr: pod 28 g/100 g
- Vláknina: více než 1,3 g/100 kcal
- Sodík: pod 500 mg/100 g
- Nasycené mastné kyseliny: pod 13 % energie
- Trans nenasycené mastné kyseliny: pod 0,1 g/100 g (Tento údaj výrobce zpravidla neuvádí. Jejich nízké množství zaručí logo Víím, co jím.)

Copyright © 2024

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