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. P**roto 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 Vím, 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 pocity hladu a tendencí sníst opět něco sladkého,**“ varuje dietoložka.

Srovnání kolik energie přijmu

Snídaně z cereálií	Běžná snídaně
40 g müsli, 150 g polotučný jogurt, 50 g ovoce	2 krajíce/100 g celozrnný žitný chleba, 66 g šunka, 150 g rajčata, 20 g margarín
Energie: 1200 kJ	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 přislazovat 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 Vím, co jím.)

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