



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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 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 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
- Vlákna: 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](http://www.vimcojim.cz)