**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O výživě 3. 6. 2014 | tla

# Vyberte si správný chléb

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vyberte-si-spravny-chleb__s10010x8410.html

Chleba se nikdy nepřejíš, říkávaly babičky. Dobře věděly, že chléb má v pestrém a zdravém jídelníčku nezastupitelné místo. Zasytí a dokonce organismu prospívá. A platí to i dnes.

Chléb je stále v oblibě. Například v roce 2012 vyrobilo přes 700 pekáren v České republice více než 300 tisíc tun chleba a průměrná spotřeba na obyvatele byla podle údajů Českého statistického úřadu 42,9 kilogramu za rok. Denně tak pekaři vyrobili okolo jednoho milionu kusů chleba.

Současná nabídka takzvaného chlebového sortimentu i dalšího slaného pečiva na trhu je bohatá, co do množství druhů, surovinového složení, hmotností… Jak se v nich vyznat? Víte, jaký je rozdíl mezi celozrnným a vícezrnným pečivem? Myslíte si, že každý tmavý chléb či bulka jsou zaručeně celozrnné? Je celozrnné pečivo zdravou bombou pro každého? Pomůžeme vám v pestré nabídce se zorientovat.

## Celozrnné = 80 % celozrnné mouky

**„Je-li pečivo celozrnné, znamená to, že 80 procent použité mouky je celozrnná,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá. Z hlediska obsahu vlákniny, vitamínů a minerálních látek je podle ní pro jídelníček zajímavé ještě pečivo grahamové a u chleba je optimální čistě žitný.

## Proč zdravý životní styl preferuje celozrnné výrobky?

Obsahují více vlákniny, minerálních látek a vitamínů. Vláknina napomáhá správnému trávení, snižuje glykemický index potraviny, a tak zpomaluje vstřebání cukrů do krve. Do jisté míry tedy pomáhá v prevenci nadváhy, diabetu i rakoviny. Neznamená to ale, že čím více ho sníte, tím lépe a budete štíhlejší. **„Plusem je jen větší množství vlákniny, která nás zasytí, takže nemáme tak velkou potřebu jíst. Avšak energetická hodnota bílé a celozrnné mouky je přibližně stejná, mnohdy u celozrnné varianty dokonce vyšší,“** upozorňuje Karolína Hlavatá.

## Nenechte se napálit

Už jste někdy váhali nad pojmy vícezrnné či cereální? Jsou to jen chytré slovní hříčky výrobců a prodejců. Pojem cereální neznamená nic jiného, než obilné.

Vícezrnné pečivo je jen z více druhů mouky, zejména žitno-pšeničné. Bývají v něm zapečena i další semena nebo je jimi posypáno, například sezamovým, dýňovým či slunečnicovým semínkem. **„Mívá zpravidla větší obsah vlákniny, avšak na úkor vyššího množství tuku, a tak je energeticky**

**bohatší,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá.

## Jak poznat skutečné celozrnné pečivo?

Nejjednodušší je zakoupit to balené. Na etiketě je pak přesně uvedeno složení. Chcete-li pečivo čerstvé, hledejte jen označené slovem „celozrnné“. V některých obchodech již k produktům dávají cedulky, na nichž je uvedeno složení výrobků. **„Orientovat se můžete i pohmatem. Vláknina váže vodu, a tak je celozrnné pečivo tužší,“** radí Karolína Hlavatá.

Chléb Pro zdraví... obsahuje kvalitní vlákninu. Kromě lepku neobsahují směsi NOMINAL ani mléko, vejce, aromata, umělá barviva či konzervanty. Splňují požadavky na zdravý a chutný chléb.

## Nedejte na barvu

Zrádným mýtem je, že tmavé pečivo je celozrnné. Jenže to tak být nemusí. Některé výrobky jsou jen přibarvené a dochucované. Pečlivě proto také studujte údaje na etiketě. Čím méně aditiv, což jsou barviva, konzervanty, kyseliny, regulátory kyselosti, tavicí soli, kypřicí látky, náhradní sladidla, látky zvýrazňující chuť nebo aroma, zahušťovadla, želírující látky, modifikovaný škrob, stabilizátory, emulgátory a tak dále, tím lépe.

## Na pečivo podle zdraví

Celozrnné pečivo je pro organismus přínosem, neplatí to ale vždycky. Není ideální například pro děti a seniory, kteří mívají častěji zažívací problémy. **„Vyšší příjem vlákniny pak může být na škodu. U dětí, které mají malý objem žaludku, funguje jako plnidlo. Pak jim nezbývá tolik prostru na normální jídlo. Navíc vysoký příjem vlákniny narušuje vstřebání vápníku a železa ve střevě. U starých lidí může přemíra vlákniny působit průjmy a ztráty živin,“** varuje dietoložka Karolína Hlavatá. Podle ní je ideálním kompromisem žitno-pšeničný nebo žitný chléb. Při výběru chleba bychom měli mít vždy na zřeteli, jaký druh a složení je nejvhodnější pro naše zdravotní potřeby.

**Proč jíst chléb?**

• Je zdrojem bílkovin, vitamínů řady B, železa a vápníku.
• Obsahuje vlákninu, která působí aktivně proti civilizačním chorobám, snižuje hladinu cholesterolu, je prevencí cukrovky a má prebiotický účinek v tlustém střevě, a je tedy i prevencí rakoviny.
• Vyšší podíl žita v chlebu blahodárně působí na peristaltiku střev, proti zácpě a nádorům.
• Žito má vysokou nutriční hodnotu a pestrou škálu minerálních látek.
• Chleby z celozrnné mouky příznivě působí na vyrovnanější hladinu cukru v krvi a jsou bohaté na vitamíny, minerální látky a esenciální mastné kyseliny.

---

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