magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 5. 6. 2014 | tla

Bez uzenin nemůžete žít? Jak si jimi neničit zdraví

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Bez-uzenin-nemuzete-zit-Jak-si-jimi-nenicit-zdravi__s10010x8419.html

Jste pevně odhodláni jíst zdravě a z jídelníčku vyřadit kromě jiného všechno slané, tučné, chemicky dochucované a dobarvované a tak dále. Samozřejmě tedy i uzeniny. Jenže vaše chuť vás zrazuje. Nemůžete zapomenout na chleba s turistickým salámem, který vám maminka chystala ke svačině do školy, na opečenou klobásku, gothaj nebo špekáčky s cibulí. Projdete kolem pultu s uzeninami a s předsevzetími je konec.

Existuje nějaká rada? Ano. **Jezte je málo, vybírejte kvalitní, tuk a sůl uberte jinde.** Je lepší si raději čas od času uzeninu dopřát, než svádět marný boj se „zakázaným ovocem“, který skončí tím, že s výčitkami svědomí sníte půl šišky uheráku. Co jíst, když bez salámů a párků nedokážete žít a nechcete hřešit příliš? Která z uzenin organismu přece jen škodí méně?

Hlavním probléme uzenin je zejména přemíra soli a tuku. **„Přijatelnou možností je šunka, ideálně s co nejvyšším podílem masa, šunka od kosti, kladenská pečeně, kuřecí či krůtí šunka,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá. Takže pečlivě studujte údaje na obalu, pokud si je kupujete u pultu, nezdráhejte se od prodavače vyžádat přesné složení konkrétního výrobku. Máte na to právo!

Logo Vím, co jím dostaly šunky LE&CO díky tomu, že spňují mezinárodně stanovená kritéria na obsah soli a tuků.

Není maso jako maso

Zároveň ale dávejte pozor na zahraniční výrobky. Tučná část, sádlo, se podle české legislativy nepočítá jako maso, zatímco v některých evropských zemích ano. Takže zahraniční výrobci mohou v našich obchodech uvádět obsah masa třeba 96 %, ale do tohoto množství zahrnují i tuk. Pokud si neste jisti, orientujte se podle loga „Vím, co jím“, které označuje kvalitní a nutričně vyvážené potraviny odborníky doporučované pro zdravý životní styl.

Udělejte si vlastní sulc

Smlsnout si občas můžete podle dietoložky Karolíny Hlavaté také na drůbeží tlačence. **„Ještě lepší je doma udělaný sulc z libového kolene. I u něj je ale třeba tuk, který po uvaření nahoře ztuhne sebrat a vyhodit, aby zbylo maso a rosol,“** radí odbornice.

Pod salám máslo nepatří

Jste-li milovníky suchého salámu, jehož snad jedinou výhodou je, že si ho lze vzít na cesty, neboť vydrží déle než například šunka, pak dodržujte pár pravidel, abyste se příliš nezpronevěřili zdravému stravování. **„Když suchý**

salám, tak rozhodně ne 100 gramů či více na chleba navíc namazaný máslem. Natřete ho raději pomazánkou z tvarohu, vajíčka a okurky a jen pro chuť a vůni přidejte 50 gramů salámu,“ doporučuje Karolína Hlavatá. K salámu můžete také přikousnout knäckebrot nebo celozrnný chléb s nízkotučným sýrem, například riccotou či light lučinou.

Sušené maso – méně tuku, ale hodně soli

Máte pocit, že jste správnou cestu našli v sušeném mase? Jistou výhodou skutečně je, že v něm není vysoký obsah tuku. Balíček s 25 gramy takového masa vás jako svačina dobře zasytí a ideálně ho můžete mít do zásoby na cesty, aniž by se vám zkazilo. **„Nevýhodou je ale poměrně vysoké množství soli. Sůl jednak neprospívá našemu zdraví, ale navíc podporuje touhu dále jíst a je těžké odolat a nepřejídat se podobně jako je tomu u chipsů nebo slaných oříšků,“** varuje dietoložka.

Akceptovatelná je bílá klobása

Je libo páreček? Opět se řiďte množstvím masa, minimálně 75 %, a raději než ho opékat na oleji, použijte pánvičku s nepřilnavým dnem, a nebo ještě raději ohřejte ho jen ve vodě. **„Akceptovatelná je také bílá či vinná klobása opečená nasucho,“** dodává Karolína Hlavatá. Klobása se vyrábí z jemně

umletého vepřového, někdy i telecího masa, obsahuje rohlíky namočené v mléce, bílé víno, muškátový květ a citrónovou kůru. Zásadně se plní do přírodního střívka. Nevýhodou je, že není vařená ani uzená, tepelně upravená, a tak se rychleji zkazí.

Děti neučte uzeniny jíst

Kdy a jak často uzeniny s čistým svědomím jíst? **„Jestliže si ráno dám dvě nožky párku, na svačinu 100 gramů vysočiny a večer tlačenku nebo gothaj, pak je to peklo. Pokud jich nesníme moc a nekonzumujeme je příliš často, nejsou tak vysokým rizikem,“** říká Karolína Hlavatá. Děti ale raději neučte uzeniny jíst. Opravdu uzeniny ve svém jídelníčku nepotřebujeme my, ani děti. Když už, tak jim občas dopřejte opravdu kvalitní šunku.

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