



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 13. 7. 2017 | tla

Velký fresh = tabulka čokolády

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Velky-fresh=-tabulka-cokolady__s10010x8517.html

Milujete ráno pohled na stůl se džbánkem čerstvě vylisované šťávy z ovoce? A ta vůně! Oslovují vás reklamní výkřiky tipu celý pomeranč v jedné kapce džusu? Holdujete freshům všeho druhu a jste přesvědčeni, že nic lepšího pro své zdraví nemůžete udělat, než se denně napít svěží ovocné či zeleninové šťávy? Pak vězte, že i v tomto případě platí – není všechno zlato, co se třpytí.



Nikdo nepochybuje o tom, že ovoce a zelenina jsou vitamínové bomby. Žádné tabletky z lékárny či dokonce drgerie či potravinové doplňky nemohou nahradit vitamíny z přírodního zdroje. Fresh ale podle odborníků na výživu není nejideálnější zdroj. Je sice nabitý vitamíny a enzymy, ale zároveň jsou také

drtivou kalorickou bombou.

„Problémem fresh džusu je, že na jednu sklenici potřebujete třeba tři pomeranče, a to už je cukrová nálož,“ upozorňuje výživová poradkyně Zuzana Douchová. Lepší je podle ní, dát si celý pomeranč. **„Jedině z celého plodu získáme všechny pro nás prospěšné složky, včetně vlákniny, o kterou odšťavením přijdeme,“** objasňuje poradkyně.

Když fresh, tak zeleninový

Vylisovaná ovocná šťáva je kalorickým útokem na tělo. **„Je tedy lepší dávat přednost freshům ze zeleniny, která je méně kalorická, například okurka, mrkev, rajčata, vhodný je i vodní meloun,“** radí Zuzana Douchová.

Šťávy nejlépe ředěné

S ohledem na to, že freshe jsou plné cukru, nehodí se pro každého a neměli bychom je pít ve dne v noci. Mnozí z nás si rádi koupí fresh u stánku jako odměnu pozdě odpoledne cestou z práce domů. Myslí si, že dělají jen to dobré pro své tělo. **„Ideální dobou je například snídaneň či dopolední svačina. Pokud člověk nebojuje s kily, může si dát fresh i odpoledne, ale**

rozhodně už ne večer nebo v noci,“ upozorňuje poradkyně. Zároveň doporučuje šťávy raději ředit vodou a přidat pro chuť bylinky, například mátu, meduňku a podobně.

Žízeň jimi nehaste

Freshe jsou vítanou variantou pro děti, které odmítají zeleninu a ovoce chroupat, nebo pro sportovce, kteří potřebují rychlý zdroj energie před fyzickým výkonem. **„Přesto je ale třeba mít na paměti, že litr freshe je zhruba 2000 kJ, což je skoro jako tabulka čokolády,**“ upozorňuje Zuzana Douchová. Proto bychom freshe měli pít skutečně jen po skleničkách a to ještě v rámci svačiny a ne jen tak na žízeň, kterou jimi, pokud je nenaředíme vodou, stejně nezaženeme.

Podívejte se, kolik energie a cukru se skrývá ve 200 ml freshe

Druh	energetická hodnota	sacharidy (z toho cukry)
Pomeranč	378 kJ	20,8 g (16,8 g)
Meloun vodní	296 kJ	15,22 g (12,5 g)
Okurka	134 kJ	5,2 g (3,34 g)
Mrkev	306 kJ	14 g (4,68 g)
Červená řepa	360 kJ	19,12 g (13,52 g)
Jablko	520 kJ	28,8 g (20,8)
Banán	772 kJ	40 g (24,4g)
Jahody	316 kJ	13,4 g (9,32 g)

Copyright © 2024

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