



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 22. 10. 2014 | tla

Při výběru müsli mysli

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pri-vyberu-musli-mysli_s10010x8654.html

Chcete žít zdravě? Obecná poučka číslo jedna zní: Základem je pestrá strava rozložená do celého dne, nejlépe do pěti porcí. Poučka číslo dvě říká: Velmi důležitá je snídane. A poučka třetí a neposlední: Nejlepší je snídat müsli s jogurtem či mlékem. Jaké müsli si dát, se již ale moc neřeší. Přidáváme proto upozornění: Není müsli jako müsli, při výběru je třeba myslet!



Když se člověk rozhodne začít nově, lépe, zdravě, začne mu v hlavě cinkat mnohdy slyšené doporučení, ráno si dejte vločky. Vyrazí proto do supermarketu či prodejny zdravé výživy, stoupne si před regál a začne očima přejíždět přes barevné obaly, kde vločky doplňují velké jahody, maliny, ořechy, kousky hodně tmavé čokolády. Podle preferované „příchuti“ po jedné krabici, sáčku sáhne a běží domů. Ráno totiž už opravdu „pojede naostro“, úvahy se mění v činy.

Jak nakupovat

„Müsli jíme kvůli složeným, komplexním sacharidům. Máme vybírat ty, kde jsou zastoupené nejvíce ovesné či jiné vločky, ne krupice, cukr či dokonce tuk,“ doporučuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová. Nejideálnější je neslazené a takzvaně nepečené, pro laiky nekřupavé müsli. Poznáme je tak, že neobsahuje slepené hrudky, je sypké, vidíme v něm různé

druhy vloček.

„Ochucené však být mohou, v případě ořechů a semínek je to dokonce doporučované. Může však být dochucené i kvalitní čokoládou, sušeným ovocem, v tom problém není,“ říká Zuzana Douchová.

Logo Vím, co jím najdete například na produktech **Emco Mysli na zdraví** základem jsou ovesné vločky. Obsahují ovesnou vlákninu betaglukan, u které bylo prokázáno, že snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Dále jsou bohatým a přírodním zdrojem vlákniny, neobsahují umělá barviva ani ztužený tuk.



Cereálie nevadí celozrnné

V některých müsli směsích bývají namíchané i cereálie – nejrůznější lupínky, kuličky, kroužky. Vadí, nebo ne? **„Když obsahují celozrnnou složku, tak jsou v pořádku. Jen nesmí být doslazované. U těchto výrobků je třeba dávat pozor na reklamní nápisy, které říkají, že jde o cereální výrobek. Ten může být připraven i z vymleté mouky, nejde ale o celozrnný. Tyto dva pojmy si nesmíme plést. Vždy hledejte slovo celozrnné,“** radí nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Do vloček přimíchané cereálie by zároveň měly být bez přidaného cukru, i když tady je v obchodech výběr obvykle velmi složitý. Lidé mají rádi sladké a výrobci chtějí prodat, proto cukrují a cukrují... **„Přidaného cukru v cereáliích by mělo být maximálně 28 gramů na 100 gramů. Důležitý je i ukazatel obsahu vlákniny, ten by se měl pohybovat nad 5 gramů na 100 gramů cereálií,“** radí odbornice na výživu.

Doma namíchané müsli

Skvělé jsou müsli směsi, které si připravíme sami doma. Víme, co si do nich zamícháme, připravíme si ji přesně podle chuti. Ideální je smíchat celé spektrum vloček – ovesné, žitné, ječné, pohankové, amarantové, sójové...

„Vhodné je vločky i lehce nasucho na pánvi opražit, vynikne tím více jejich oříšková chuť,“ doporučuje Zuzana Douchová s tím, že to však není vůbec potřeba. Stačí, když si jednotlivé druhy vloček ochutnáme, mají velmi příjemnou chuť, každé jsou jiné.

Do směsi vloček přidáme semínka – například dýňové, lněné, sezamové. Dále lze podle chuti přidat celé spektrum ořechů, sušeného ovoce a třeba i nasekané vysokoprocenní hořké čokolády. **„S ořechy a semínky však opatrně, jsou hodně tučné,“** upozorňuje Zuzana Douchová. Přisypat můžeme i otruby či obilné klíčky, u klíčků opět pozor na vysokou energetickou hodnotu!

Jak si je dát?

„Vždy je důležité přidat bílkovinu, dát si k nim polotučný bílý jogurt, do tří procent tuku, čerstvé mléko či lépe nějaké zakysané mléko – kefírové, acidofilní,“ přidává další doporučení Zuzana Douchová.

A jak velkou snídani si dát? Ideál pro ženu je 50 až 60 gramů směsi, 200gramový jogurt či 250 ml mléka. Snídani ještě doplníme čerstvým ovocem, případně lžičkou medu. Chlap si má dopřát dvojnásobné množství.

Copyright © 2025

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