magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 25. 11. 2014 | tla

Není šunka jako šunka

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Neni-sunka-jako-sunka__s10010x8710.html

O uzeninách odborníci na výživu říkají: nebrat. Výjimkou je šunka. Tu si můžeme dát na pečivo či ji na pánvičce snoubit s vajíčky ke snídani, se zeleninou a ovocem může být součástí svačiny a je možné si z ní připravit i lehký oběd. Dát si ji například s bramborovou kaší. Jenže, jakou šunku v obchodě vybrat?

Stojíte před chladicím pultem, přejíždíte očima po balíčcích a přemýšlíte, po které sáhnout. Dušená, uzená, zauzená a dokonce sušená... Od každého druhu jich je hned několik. Máme si vybrat tu, která se nám líbí vzhledově nejvíc? Orientovat se podle ceny?

„Rozdělení na dušenou, uzenou a sušenou je podle způsobu výroby, nikoli však podle kvality, proto bych se řídila raději složením a třídou jakosti,“ doporučuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Především bychom neměli kupovat vodu, znamená to, že šunka musí být vyrobena z masa. Zbytečné je do ní přidávat vodu, tou ji jen řezník nastavuje. Výrobce tak z méně masa vyrobí více šunky, vydělá, vy si ale koupíte nekvalitní výrobek plný vody, soli a dalších surovin, které mají za úkol zvětšit objem hotového výrobku a udělat ho těžší. Tělo takový kup však neocení.

Vsaďte na maso

„Šunku vybírejte takovou, která má nejvyšší podíl svalových bílkovin a masa. Zároveň co nejnižší podíl soli a tuku. Tedy alespoň 90 procent masa, soli do 2,5 procenta a tuku ideálně kolem 3 procent, maximálně však do 5 procent,“ radí Zuzana Douchová.

Dušená je dietnější

Vybereme-li výrobek s dostatečným obsahem masa a budeme-li se řídit i dalšími doporučeními, neuděláme vůbec špatně, zvolíme-li šunku dušenou. **„Dušené šunky jsou vhodné díky nižšímu obsahu tuků a lepší stravitelnosti, ale opět zdůrazňuji, liší se podle druhu masa, jakosti a složení,“** upozorňuje nutriční terapeutka.

Logo Vím, co jím najdete například na šunkách značky Le a Co. Logo Vám zaručuje, že šunka obsahuje přiměřené množství soli a tuků.

Pokud šunku kupujete balenou, můžete si její složení přečíst na etiketě. Mnoho lidí však takovou možnost nemá a musí si vystát frontu u pultu. Jak se tam orientovat? Volit podle ceny, spoléhat na to, že kvalitnější bude zároveň i dražší, nejde. My jako zákazníci však máme právo na to, aby nám prodavač/prodavačka přesné složení sdělili.

Uzená na chuť

Uzená šunka má výraznější chuť. V současné době je většina výrobků uzena

tak, aby nevznikaly karcinogenní látky, přesto je zbytečné do jídelníčku takové produkty extrémně často zařazovat. Sáhněte raději po dušené šunce. **„Uzené šunky mívají obecně vyšší obsah tuku, ale opět se řídit raději složením a kvalitou,“** doplňuje Zuzana Douchová.

Sušená lahůdka

Sušenou šunku je potřeba brát opravdu jako lahůdku, která zpestří náš jídelníček. **„Nevýhodou sušené šunky je vyšší obsah soli a tuku. Důležité je také upozornit, že nejsou tepelně opracované,**“ říká nutriční terapeutka Zuzana Douchová. Znamená to, že by je neměly jíst děti. Vhodnou variantou není ani pro těhotné a nemocné, lidi s oslabenou imunitou, například onkologicky nemocné.

Kolik ji sníst?

Jedna porce šunky se pohybuje kolem 50 až 80 gramů. Rozdělit sto gramový balíček k večeři pro čtyř a vícečlennou rodinu je málo. V takovém případě zkuste šunku doplnit třeba sýrem, čerstvým či plátkovým nebo chléb obložit nejen plátkem šunky, ale i plátkem vařeného vajíčka. A nezapomeňte na zeleninu!

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