magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 3. 12. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Zdravá versus nezdravá slaná snídaně

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdrava-versus-nezdrava-slana-snidane__s10010x8744.html

Rohlík s máslem, paštikou a salámem je stále velmi oblíbenou snídaní v mnoha rodinách. Čím nás tato pochoutka obohatí hned po ránu a proč je lepší raději dát si celozrnné pečivo s šunkou a sýrem se dozvíte v následujícím hodnocení těchto dvou variant slaných snídaní.

V České republice trpí obezitou nebo nadváhou více než polovina obyvatel. Obezita vede k rozvoji dalších metabolických poruch a civilizačních onemocnění. N**aše kuchyně se vyznačuje převahou živočišných tuků s minimem vlákniny**, což k těmto onemocněním výrazně přispívá. Máslo, uzeniny a tučné sýry jsou nejčastějším zdrojem těchto tuků a ještě když se všechny sejdou na bílém pečivu (0 % vlákniny) není se čemu divit.

Uzeniny versus šunka

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

Uzeniny jsou největším zdrojem nasycených mastných kyselin, cholesterolu a soli, které jsou nejčastější příčinou obezity, kardiovaskulárních onemocnění a vysokého krevního talku. Nehledě na kvalitu uzenin, která často s masem nemá nic společného. Ve 100 g tvrdého salámu se často skrývá celá denní doporučená dávka tuků! Například **salám vysočina obsahuje průměrně 50 % tuku**, zatímco **šunka libová pouze 4 % tuku**. Šunky jsou tak vhodným zdrojem bílkovin (nikoli tuků) a vybírejte s co nejvyšším podílem masa a svalových bílkovin, do 2,5 % soli a 5 % tuku.

Máslo versus čerstvý sýr

Máslo obsahuje více než 80 % tuku, proto když ho namažeme na pečivo a ještě obložíme dalším tukem v podobě uzeniny či paštiky je to pro náš organismus opravdu silná nálož tuků hned po ránu. Často tímto způsobem doplníme celou denní doporučenou dávku už jen na snídani. **Máslo však v přiměřené míře do vyváženého jídelníčku patří**, nikoli však silná vrstva na pečivu obloženém dalším tukem. Na mazání raději doporučuji používat čerstvé, tvarohové či termizované sýry, které obsahují o více než polovinu méně tuků a navíc ještě bílkoviny.

Živočišná versus rostlinná paštika

I masová paštika může být kvalitní a do vyváženého jídelníčku určitě patří. U paštiky však rozhodně sledujte, z čeho se skládá (obsah masa, tuku, soli a přídavných látek) nebo si udělejte raději paštiku domácí. **Paštiky jsou však stále velkým zdrojem tuků**, proto si kvalitní dopřejte občas a už pod ní vynechejte máslo. Rostlinné paštiky se nejčastěji vyrábí z luštěniny, sóji a tofu, neobsahují cholesterol a obsah tuku je nižší. I na těchto paštikách však hlídejte obsah tuku, který se podle příchuti může lišit.

Bílé versus celozrnné pečivo

Energeticky se pečivo bílé a celozrnné od sebe příliš neliší. Výrazný **rozdíl je však v živinách**, které v bílé mouce chybí a je tak prázdných zdrojem kalorií. **Bílé pečivo má také vysoký glykemický index (GI) a nízkou sytivost.** Celozrnná mouka má nízký GI, obsahuje více bílkovin, komplexní sacharidy, vlákninu a cenné minerální látky (hořčík, fosfor, zinek, selen a mangan).

typ snídaně s porcemi	Rohlíky 2 ks (80 g) s máslem (20 g), paštikou (40 g) a tvrdým salámem (40 g)	Celozrnný chléb 2 ks (80 g) s lučinou linií (10 g), rostlinnou paštikou (10 g), šunkou kuřecí (40 g) a sýrem eidam 30 % (30 g), rajčata 100 g, zelený čaj
energie	2 860 kJ	1 405 kJ
sacharidy	46 g	36 g
bílkoviny	20 g	22 g
tuky	47 g	9 g
vláknina	2 g	10 g

Verdikt: Rohlíky s máslem, paštikou a salámem obsahují dvakrát více energie a přibližně pět krát více tuků, o trochu méně bílkovin. Zdravější verze navíc obsahuje pět krát více vlákniny a celkově je bohatší o vitamíny, minerály a tekutiny. Doba přípravy zdravější snídaně se protáhla pouze o jednu minutu (opláchnutí rajčat a zalití čaje). O trochu si přivstat se rozhodně vyplatí.

Dáváte přednost sladké snídani? Porovnali jsme zdravou a nezdravou variantu i tady.

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