magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 25. 3. 2015 | tla

Sušené – dobrá svačinka, ale zrada pro mlsouny

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Susene---dobra-svacinka,-ale-zrada-pro-mlsouny__s10010x8920.html

Sušené ovoce, zelenina, maso – nepřátelé bojovníků s nadváhou nebo spojenci? Pokud jste přijali za svou myšlenku, že likvidace přebytečných tuků ve vašem těle souvisí se zdravým stravováním, pak se sušených plodů nemusíte bát. Má to však i slabá místa, která musíme mít na paměti.

Mají-li sušené produkty – ovoce, zelenina, houby, maso – splnit svůj účel v našem zdravém jídelníčku, musíme více než kdy jindy dbát na čtyři základní pravidla – kvalita produktů, správné sušení, vhodné uskladnění a všeho s mírou.

Proč sušit?

Sušení potravin je dobrý způsob konzervace. Zabrání tomu, aby se kazily, a prodlouží dobu jejích použitelnosti. **„Sušením ovoce, zeleniny, hub a dalších produktů v nich významně snížíme obsah vody, která je nutná pro růst a množení mikroorganismů. Jakmile množství vody klesne, sníží se i kazivost potraviny,“** objasňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Živiny neztratí

Výhodou sušení je, že potravinu nepřipraví o její hlavní živiny. Obsah bílkovin, tuků a sacharidů ani většiny minerálních látek se jím příliš nemění. Avšak v porovnání s čerstvým ovoce ubude nejvíce vitamínu C, a tak máte-li pocit, že sušené ovoce, které sezobete během dne nebo u televize, nahradí čerstvé, je to omyl. Vystavujete se velkému riziku, že neuhlídáte množství energie, kterou přijmete, a brzy začnete bojovat s nadváhou ne-li obezitou.

Dobrého pomálu

„Tím, že něco usuším, látky v tom obsažené se zkoncentrují. Na jednotku hmotnosti se tedy zvýší nejen obsah vlákniny, ale také sacharidů. Není to na škodu, ale záleží na množství, jaké sníme,“ varuje Karolína Hlavatá.

Hrstička sušeného ovoce není problém. Ideální je podle dietoložky kombinace s ovesnými či pohankovými vločkami. Můžeme si udělat i vlastní směs s ořechy. Jestliže rádi mlsáte sušené ovoce, vybírejte neproslazované a rozhodně se raději vyhýbejte kandovanému.

Porovnejte sami
Jablka
Ve 100 g jablka, což odpovídá menšímu jablíčku, je 14,4 g sacharidů a z toho 10,4 g cukrů. Energetická hodnota je 260 kJ. Avšak stejné množství sušeného jablka již obsahuje 79,2 g sacharidů a z toho 74,95 g cukrů. Pokud toto množství sníte, máte v sobě 1507,32 kJ.
Jahody
Sníme-li 100 g čerstvých jahod, přijmeme jen 158 kJ, pokud bychom si ale dali stejné množství sušených, bylo by to již 1033 kJ.
Hroznové víno
100 g hroznového vína má 340 kJ, avšak rozinek už 1287 kJ.

Pozor na sůl

Bezuzdné pojídání není vhodné ani v případě masa či zeleninových lupínků. **„Obvykle mívají vysoký obsah soli, což naopak zvyšuje chuť k jídlu. Sůl také zadržuje tekutiny v těle, a tak se nám snadno může stát, že i když si nastavíme dietní jídelníček, stále se vážíme a úbytek kil nikde nevidíme,“** varuje Karolína Hlavatá. Vždy když kupujete například zeleninové chipsy, sledujte na obalu obsah sodíku. Ideální také je, pořídit si sušičku a vyrobit si chipsy vlastní, které okořeníme podle své chuti a zdravě.

Kdy je sušené fajn

Sušené ovoce s logem Vím, co jím najdete v prodejnách Albert.

Je dobré mít sušené ovoce, zeleninové lupínky nebo maso u sebe. Zaberou málo místa, jsou lehké a v okamžiku, kdy se nestačíme normálně najíst, jsou skvělou první pomocí, abychom nestrádali hlady a nebyli unavení. **„Když sušený kousek delší dobu koušeme, hezky nás zasytí. Ideální je dobře se přitom napít vody. Díky tekutině potravina v žaludku nabobtná a budeme mít větší pocit plnosti,“** radí dietoloža.

Dobře sušte a skladujte

Důležité je potraviny usušit dostatečně a také správně uskladnit, aby nezvlhly. **„Při zvlhnutí hrozí, že začnou plesnivět. Měli bychom je proto uchovávat ve vzduchotěsných nádobách,“** varuje Karolína Hlavatá.

Sušit, ale nepřesušit

Ani přesušení není ideální. **„Snižuje se tak senzorická hodnota, hůře chutnají, významně klesá obsah důležitých nutričních látek,“** objasňuje dietoložka. Abychom získali kvalitní a trvanlivé sušené dobroty, je nutné vybírat nepoškozené, nenatlučené plody. I v případě hub sušíme jen čerstvé kvalitní plodnice.

Nejen teplo, ale i mráz

Potraviny lze sušit nejen teplem, ale také mrazem. Ovoce sušené takzvanou lyofilizací, je sušeno hlubokým mrazem za velmi nízkého tlaku. Voda v něm se mění v páru a nemrzne. Takto konzervované ovoce si uchovává chuť, vůni, vitamíny a všechny minerální látky, a dokonce i barvu svěžího ovoce. Produkt je stoprocentně přírodní bez chemikálií a bez přidaného cukru.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz