magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 15. 7. 2015 | bse

Jaké zvolit jídlo na cesty?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jake-zvolit-jidlo-na-cesty__s10010x9228.html

Když vyrážíte na cesty a balíte potraviny, podle čeho je vybíráte? Rozhodující je, aby jídlo dlouho vydrželo, aby bylo chutné a aby se při velkém teple nerozteklo. Máme pro vás pár dobrých tipů, které vám usnadní rozhodování.

Zkusili jste sušené potraviny?

Sortiment sušených potravin je docela široký a každý si jistě vybere to, co mu bude nejvíce chutnat. **Potraviny si můžete usušit i sami doma! Výborné jsou například sušené kousky ovoce, ale i zeleniny nebo masa.**

Sušení jako dobrý způsob konzervace

Výhoda sušených potravin je především v tom, že **sušení je dobrý způsob konzervace**, potraviny tedy déle vydrží, aniž bylo nutné přidat konzervační látky. Na druhou stranu **sušením rozhodně potravina neztratí své živiny ani energii**. Ba naopak, stejné množství sušené potraviny má energie mnohem více. Obsah bílkovin, tuků a sacharidů ani většiny minerálních látek se významně nezmění. Je ale důležité pamatovat na to, že **sušené potraviny zcela nenahradí ty čerstvé. Jsou však dobrým společníkem na cesty**.

Co je pro sušení potravin důležité?

Při sušení potravin je důležité dbát na jejich čerstvost a zralost. Přezrálé nebo poškozené plodiny nejsou vhodné vůbec. V případě masa dávejte přednost masu libovému. Tuk totiž zpomaluje sušící proces a maso se může

začít brzy kazit. Aby si potraviny zachovaly své původní vlastnosti jako chuť a aroma, měla by být zvolena **vhodná metoda sušení a proces sušení by měl probíhat při teplotě, která nepřesáhne 50 °C.**

Instantní pokrmy

Logo Vím, co jím na obale zaručuje nízý obsah soli a správný poměr tuků.

Dalším typem jídla na cesty jsou instantní pokrmy, které **stačí ve většině případů pouze zalít vodou**. Ideálním příkladem jsou instantní polévky. Zde **je**

ale důležité hlídat obsah soli, celkový podíl tuků, nasycených a trans masných kyselin. *„Můžete ale zvolit polévku s logem Vím, co jím, kde máte jistotu, že obsahuje přiměřené množství energie, soli, cukrů, nasycených mastných kyselin a trans mastných kyselin,“* říká dietoložka Karolína Hlavatá. Skvělým příkladem jsou polévky od značky Knorr. Značka Knorr dbá na kvalitní výběr surovin, ale i na perfektní způsob jejich zpracování. **Suší se pouze zelenina a bylinky v nejlepším stavu. A věřte nebo ne, výživovou hodnotou se tyto polévky mohou skoro rovnat s tou doopravdy „domácí“.**

Co takhle instantní kaše?

Instantní kaše na cesty určitě ano, ale opět je důležitý jejich výběr. *„Nevýhodou některých instantních kaší je to, že často obsahují **velké množství cukrů a překvapivě také mnohdy sodíku**. Oproti tomu obsah vlákniny bývá často nízký. Přeslazené instantní výrobky s vysokým zastoupením cukrů a nízkým obsahem vlákniny mají vysoký glykemický index a zasytí na kratší dobu,“* upozorňuje Karolína Hlavatá. Při výběru **je tedy důležité dbát na složení výrobku a vybírat ty, které obsahují více vlákniny a naopak méně cukru.** I v tomto případě vám může pomoci **logo Vím, co jím**, podle kterého jednoduše poznáte, po které kaši můžete sáhnout.

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