



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 15. 10. 2015 | bse

Čím si namazat pečivo?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cim-si-namazat-pecivo_s10010x9406.html

Doby, kdy nám k večeři nebo snídani stačil jen chleba se solí, jsou už minulostí. Dnes pokaždé, když si chceme dát chleba, tak přemýšlíme, čím bychom ho mohli namazat, aby nebyl „suchý“. Existuje hned několik možností, ale která je pro naše tělo ta nejpříznivější?



Můžeme vybírat hned z několika variant. Někdo se spokojí jen s klasikou v podobě másla či margarínu. Sáhnout můžeme také po oblíbeném taveném sýru nebo třeba paštice.

Každá z těchto variant odpovídá více či méně výživovým doporučením. Která cesta je tedy ta nejlepší?

Máslo

Máslo je živočišný tuk, který je vyroben ze sladké nebo zakysané smetany. **Výrobek, který je označený názvem máslo musí vždy obsahovat 80 - 90% mléčného tuku, minimálně 16% vody a maximálně 2% takzvané tukuprosté sušiny.** Máslo je většinou upřednostněno před margarínem kvůli jeho lahodnější chuti. Složením je na tom ale podstatně hůře. V naší stravě přijímáme mnohem častěji živočišné tuky ve skryté formě v různých potravinách (tučné maso a uzeniny, plnotučné mléčné výrobky apod.), proto bychom měli ve viditelné formě upřednostňovat kvalitní margaríny a roztíratelné tuky před máslem.

To však neznamena, že skryté tuky můžeme konzumovat v neomezeném množství. **Místo tučného salámu či paštiky, je vhodnější libová šunka či tvrdý sýr s nižším obsahem tuku.**

Margarín

Margaríny jsou naopak dobrá volba. Jsou, na rozdíl od másla, vyrobeny z kvalitních rostlinných olejů a tuků a neobsahují cholesterol. **“Mají i vyvážené složení mastných kyselin s vysokým podílem polynenasycených mastných kyselin,” zmiňuje dietoložka Karolína Hlavatá.**



Margaríny jsou vyrobeny z kvalitních surovin, které pocházejí z přírody. Nejedná se tedy o žádnou „umělou“ náhražku másla, jak se někteří domnívají. **Velice důležité je v případě výběru věnovat pozornost především obsahu polynenasycených mastných kyselin omega 3 a omega 6.** Výrobky s vysokým obsahem těchto hodnot jsou pro naše tělo prospěšné a přispívají k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi, a tím i pomáhají udržet ve zdraví naše srdce.

Tavený sýr

Určitě jste nevěděli, že každý Čech si v průměru namaže na chleba ročně 2, 2 kg taveného sýra. Tato hodnota Českou republiku dostala na

první místo v celé Evropě. Ale! Bohužel v tomto případě neplatí známé přísloví „ v sýru najdeš zdraví a sílu“. Tavené sýry jsou na tom podstatně hůře. Většina z nich obsahuje tzv. tavící soli, které mohou při nadměrné konzumaci vést k odvádění vápníku z kostí. Také se u nich vyskytuje problém se solí. Většina z nich jí obsahuje nadměrné množství. **Je třeba tedy opět dobře vybírat.**

Paštika

Paštika jako tradiční pomazánka, která v mnohých z nás vyvolává vzpomínky na rodinné dovolené pod stanem. Její chuť je nezaměnitelná a určitě výborná, ale jak je to s výživovým hlediskem? Patří paštika do vyváženého jídelníčku? V omezeném množství ano, ale je důležité vybírat a důkladně si vždy přečíst složení výrobku. **Co je důležité určitě sledovat je obsah masa, tuku a soli.** Každopádně, i když paštika projde naším bedlivým průzkumem, stále platí, že není dobré si ji na chleba dávat denně, ale pouze jako pochoutku jednou za čas.

Copyright © 2024

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