magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 29. 8. 2016 | Marcela Avramopulu

Bonbony - které jsou pro děti nejvhodnější?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Bonbony---ktere-jsou-pro-deti-nejvhodnejsi__s10012x9924.html

Odpověď si necháme na konec. Pro to, abychom se mohli rozhodnout, je dobré se nejdříve podívat na složení těchto sladkostí. Suroviny jsou na etiketách uvedeny sestupně, stejně jako na všech potravinách. Tj., čeho potravina obsahuje nejvíc, to je na prvním místě.

Zdroj: Bonbóny ze Shutterstock

Nejoblíbenější druhy

Mezi jedny z nejoblíbenějších bonbonů patří Dropsy, neboli tvrdé bonbony na cucání – mají různé příchutě, ovocné, mléčné i karamelové. Pokud si přečteme složení, zjistíme, že na prvním místě je cukr a pak hned

glukózový sirup. Což je cukerný roztok. Takže když to shrneme – tyto bonbony obsahují cukr, cukr, pak aromata a barviva.
Pěnové cukrovinky – marschmallow apod. I ty patří mezi oblíbené mlsání. A co najdeme ve složení? Glukózový sirup, cukr, dextrózu (což je glukóza, tedy jednoduchý sacharid), vodu, želatinu, barviva, aromata. **První tři místa tedy patří zase cukru.**

Mýtus kolem želatinových bonbonů

Asi každý tuší, že bonbony nejsou nic zdravého. Proto se zejména rodiče pro své děti snaží volit menší zlo – gumové medvídky. Mylně se domnívají, že želatina v nich obsažená je zdraví přínosná. Tyto výrobky najdeme pod označením **Želé s ovocnými příchutěmi.** Obsahují sice želatinu, která prospívá kloubům, ale jen v případě, že jí přijmeme určitě množství. K tomu, aby měla želatina z bonbonů pozitivní vliv na náš organismus určitě pár kousků, ani celé balení bonbonů, nestačí.
A co je ve složení? Na prvních místech se opět nachází glukózový sirup, cukr, pak želatina, občas ovocná šťáva, barviva, aromata, leštící směsi a regulátor kyselosti.

Vitaminy a ovocné šťávy v bonbonech – zdánlivé plus

Některé výrobky obsahují přidané vitamíny nebo podíl ovocné šťávy. Ani to ale není významné plus, jak by se na první pohled mohlo zdát.
Bonbony se často obohacují vitamínem C. Pokud by konzumací bonbonů mělo dítě pokrýt doporučenou denní dávku vit. C, muselo by těchto cukrovinek sníst 30 a u některých druhů bonbonů až 130 kusů za den. Takové množství snad nedovolí sníst svému potomku ani sebeshovívavější rodič.
A ovocné šťávy? Některé bonbony jich obsahují 0,2%, jiné až 25%. Pozitivní vliv na zdraví při požití pár bonbonů rozhodně nemají. Navíc i ovocná šťáva obsahuje cukr, i když přírodního původu. Takže je asi jasné, že pokud chceme dopřát dítěti ovocnou šťávu a vitamíny, nejlepším zdrojem je ovoce, které do jisté míry uspokojí i chuť na sladké.

Další oblíbené druhy

Mezi ně patří Hroznový cukr s vitamíny. Tyto bonbony se prodávají i v lékárnách. Některé jsou obohacené vitamíny a spadají do kategorie doplňků stravy. V tom případě se na obalu dočteme i denní doporučené množství, které se pohybuje kolem 2-3 pastilek. Jsou rychlým zdrojem energie, obsahují zhruba

80-98% hroznového cukru, tedy glukózy. **Přestože mají přidaných vitamínů významné množství, neznamená to, že jsou vhodnější volbou, než ovoce.**
Poslední druh těchto cukrovinek, který stojí za zmínku, je **Dražovaná mléčná čokoláda,** což jsou dobře známé čokoládové bonbony ve tvaru čočky obalené křupavou sladkou polevou různých barev.
Ve složení najdeme na prvním místě mléčnou čokoládu, která ale nebývá zrovna kvalitní, protože kromě kakaového másla obsahuje i rostlinné tuky. Dále obsahuje cukr, pšeničný škrob, barviva a lešticí látky.

Červená, modrá, zelená

Čím barevnější, tím líbivější. Proto se bonbony barví. I kvůli tomu je dobré číst složení. Někde jsou použita **barviva přírodního původu, jako jsou výtažky z řepy, špenátu, papriky, karoteny, kurkuma** apod. Jinde najdeme barviva přírodně identická, která se vyrábí chemickou cestou, ale strukturou jsou ve výsledku stejná, jako barviva přírodního původu. A někde najdeme barviva syntetická. U těch bychom si měli dávat pozor na tzv. tzv. azobarviva, protože mohou u dětí způsobovat hyperaktivitu. **Výrobce v případě použití azobarviv pak musí na obalu uvést upozornění: „potravina může nepříznivě ovlivňovat činnost a pozornost dětí“.**

Co tedy volit?

I v případě, kdy je cukrovinka barvena přírodními barvivy, je stále důležité se na ní dívat jako na celek. Každý bonbon je zdrojem prázdných kalorií. **Kromě toho bonbony přispívají k vzniku zubního kazu.**

Takže které bonbony jsou pro děti nejlepší?

Asi ty, které nesní. Existují výživově vhodnější potraviny, které dokáží uspokojit chuť na sladké a k tomu dodat vitamíny, vlákninu, minerální látky a další příznivě působící látky. **Místo bonbonů můžete zkusit ovoce v čerstvé i sušené podobě, kvalitní vysokoprocentní čokoládu, müsli tyčinky, oříškové tyčinky nebo třeba mandle v hořké čokoládě.**

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