

Ukázka z knihy „Mámo, táto, nezabíjejte mě!“

Mgr. Martin Jelínek

...

Druhé pravidlo

„Druhé pravidlo říká, že pokud chci koupit produkt, který je vyroben z několika surovin a současně je zabalen do obalu, musí být na této etiketě seznam všech složek, ze kterých se potravina skládá. Navíc tyto složky MUSÍ být seřazeny sestupně, což znamená, že ta látka nebo surovina, která je tam obsažena v největším množství, musí být uvedena na prvním místě. A pokud je touto složkou právě nějaký cukr, můžu z toho usoudit, jak moc vysoký glykemický index celá potravina má. V mnoha případech na obalech potravin najdeme ještě i tabulku, ve které je obsah základních živin jako jsou bílkoviny, sacharidy a tuky včetně celkové energie uveden.

Tady se můžeš podívat, jak to vypadá s celozrnným pečivem,“ podal jsem Kristýnce výrobek.

„No jo,“ zašklebila se Kiki, “kdo má s tebou nakupovat, pořád jenom všechno sleduješ a čteš,“ s nedůvěrou pozorovala etiketu.

„Já chápu, že se ti nechce číst všechno, co tam stojí, ale aspoň v tomto případě to udělej, ať víš, o čem mluvím,“ nedal jsem se odbýt.

Vícezrnný chléb. Složení: Pšeničná mouka (50%), žitná mouka (20%), lněné semínko, celozrnný šrot (10%), droždí, voda, sůl, regulátor kyselosti E575.

„Co z toho mám všechno pochopit?“ zeptala se Kiki.

„Už jsme si říkali, že v každé potravíně musí být seřazeny všechny její složky sestupně. Na prvním místě vidíš pšeničnou mouku, u tohoto výrobku máme štěstí, že je uvedeno i její přesné množství, často to ale zvykem nebývá. Záměrně jsem pro náš příklad použil chléb, kterým nás jeho výrobce trochu obelhává.“

„Jak nás může obelhávat?“ nerozuměla Kristýnka.

„Přímo nám nelze, to si nemůže ani dovolit, chléb vyrábí způsobem, jakým mu to zákony umožňují. Přesto jsem přesvědčen, že by se takové druhy pečiva vůbec nemusely vyrábět, protože jejich komplikované složení pouze většinu lidí zmátne.

Všimni si, jaký je u pečiva název – vícezrnný chléb. Pokud si při jeho výběru v obchodě nepřečteme etiketu, můžeme se domnívat, že se jedná o zdravý výrobek, protože je na něm uveden pojem „vícezrnný“. Hodně lidí získá dojem, že kupuje celozrnný, ale není tomu tak. Proto je potřeba číst etikety. Tento chléb obsahuje v největším objemu obyčejnou bílou mouku z pšenice a žita, která je obohacena o velmi malé množství celozrnného šrotu.“

„Co to je?“ chtěla vědět Kristýnka.

„Celozrnný šrot je velmi nahrubo pomletá mouka, která obsahuje i vlákninu. To je sice dobře, protože vlákninu nutně potřebujeme, ale v celozrnném šrotu má vláknina velmi

ostré hrany a může tak při průchodu trávicím ústrojím poškodit sliznici střeva. Například malé děti by pečivo s obsahem celozrnného šrotu neměli jíst vůbec.

V tomto chlebu se tedy nachází obyčejná mouka obohacená o malé množství mouky s vlákninou, není možné takové pečivo považovat ani za celozrnné, ani za nějakým způsobem zdravé.“

Celozrnný šrot je velmi nahrubo pomletá mouka, která obsahuje i vlákninu. To je sice dobře, protože vlákninu nutně potřebujeme, ale v celozrnném šrotu má vláknina velmi ostré hrany a může tak při průchodu trávicím ústrojím poškodit sliznici střeva.

„A co ta lněná semínka, ta nejsou zdravá?“

„Lněná semínka jsou svým způsobem v pořádku, výrobce vícezrnného pečiva je dokonce povinen do takového produktu přidat určité množství semínek, aby pak mohl chléb pojmenovat jako vícezrnný. Z pohledu výživy jsou v pečivu ale pouze dekorací.“

„Jak můžou být dekorací, když je jíme? Tomu nerozumím,“ postěžovala si Kiki.

„Představ si to následovně. Rostliny vytváří semínka proto, aby zajistily svoji další existenci. Například takový len vyprodukuje určité množství semínek, ze kterých pak vyrostou další rostlinky. Příroda to zařídila tak, aby tato semínka rostlin odolávala nepříznivým podmínkám, proto jsou obaleny speciální vrstvou vlákniny, která je chrání. Semínko může sezobnout ptáček a protože je nedokáže kvůli vrstvě vlákniny strávit, zanedlouho je vyloučí. Mezitím ale poodletí o kus dál, což je pro rostlinku velmi výhodné, protože to umožní její rozšiřování. Podobně je to i s námi, lidmi. Chceš si koupit zdravé pečivo a sáhneš třeba po tom, o kterém se bavíme. Sníš je i s lněnými semínky, ale pokud je všechny důkladně nerozkoušeš, tak naše trávicí ústrojí je neumí rozložit. Semínka prochází střevem a ty je vyloučíš, funguješ tedy stejně jako ptáček v přírodě. Výsledek je takový, že ty investuješ peníze do potraviny, kterou nestrávíš, ale výrobce pečiva je spokojen, protože na něm vydělává.“

„To není fér,“ okomentovala výklad Kristýnka.

„Máš pravdu, není to spravedlivé, proto se ti snažím vysvětlit, aby ses zajímala o to, co jíš.“

Ale ne všechny výrobky jsou špatné. Přečti složení na tomto chlebu,“ požádal jsem ji a podal z domácích zásob další výrobek.“

Celozrnný žitný chléb. Složení: Žitná celozrnná mouka bio, kmín, voda, mořská sůl.

„Tady je obsažena jenom celozrnná mouka,“ komentovala složení Kristýnka.

„Protože jsem ti dal k dispozici právě celozrnné pečivo. Obecně platí, aby byl výrobek skutečně celozrnný, musí obsahovat minimálně 80 procent celozrnné mouky. V tomto případě obsahuje 100 procent.“

Semínka prochází střevem a ty je vyloučíš, funguješ tedy stejně jako ptáček v přírodě. Výsledek je takový, že ty investuješ peníze do potraviny, kterou nestrávíš, a výrobce pečiva je spokojen, protože na něm vydělává.

„To je ale přesně to, co mi vůbec nechutná, nedá se to jíst,“ rozčilovala se Kiki, „mám pocit, že to nemá žádnou chuť.“

„To je proto, že jsi zvyklá, podobně jako většina ostatních lidí na celém světě, jíst především obyčejné pečivo, které vlákninu neobsahuje. Díky tomu se sacharidy z pečiva v ústech při kousání rychleji štěpí na jednoduché cukry, které mají sladkou chuť a ty máš pocit, že pečivo z bílé mouky je lepší. Kdyby sis dala tu námahu a celozrnné pečivo důkladně kousala, chutnalo by stejně sladce a příjemně, jako to obyčejné. Když málo koušeš a vše hltáš, chutná pak jako seno.

Pokud ti nechutná stoprocentní celozrnné pečivo, má význam jíst i takové, které obsahuje menší zastoupení celozrnné mouky. Glykemický index takového pečiva bude vždy nižší, než u obyčejného, které vlákninu neobsahuje.“

Sacharidy z pečiva se v ústech při kousání rychleji štěpí na jednoduché cukry, které mají sladkou chuť a ty máš pocit, že pečivo z bílé mouky je lepší. Kdyby sis dala tu námahu a celozrnné pečivo důkladně kousala, chutnalo by stejně sladce a příjemně, jako to obyčejné.

Knihu „Mámo, táto, nezabíjejte mě!“ si můžete objednat na adrese

www.mamotatonezabijete.cz