

# Středy doktora Středy: Nástrahy složení potravin

**Východní Čechy** – Dnes se diety drží snadněji, než tomu bývalo dříve. Díky moderním potravinářským technologiím se vyrábějí potraviny, které splňují například nízkokalorický obsah, a přitom je zachována chuť vhodná i pro gurmány.

Nemusí jít vždy jen o náhradu sladké chuti. I když ta je asi hledána velmi často, protože právě náhrada cukru je při redukční dietě důležitá. Rafinovaný cukr je pro obězní pohromou. Je to rychlý zdroj kalorií. Umělá sladidla se používají dlouho, ale dnes přibyla i přírodní, jako je stévie nebo sladidlo získané z čekanky označované jako inulín. Ten se vstřebává minimálně, obsahuje navíc vlákninu, takže působí blahodárně i na trávicí trakt. Má mírný projímavý efekt, což je při redukční dietě také výhodné.

## Dia a light

Označování nápisy dia nebo light na výrobcích však může často vyvolávat mylné představy, že takové výrobky jsou dietní. Může to být pravda, ale také vůbec nemusí. Výrobky dia jsou pro diabetiky, ale často jsou přislazovány sorbitolem. To není neenergetické sladidlo, má kalorií stejně jako cukr, pro redukční dietu je nevhodný. Diabetici s ním sladit mohou, protože ti nesmějí glukózu a v sorbitolu je fruktóza. Stejně může zavádět, také označení light. Vůbec neznamená, že by muselo jít o výrobek vhodný pro redukční dietu. Ano, kolové nápoje a limonády jsou opravdu bez cukru, a tudíž takřka bez joulů. Ale džus light už obsahuje ka-

lorie a cukr, protože jsou tam přirozeně z ovoce. Označení říká jen to, že onen džus nebyl přislazen navíc.

## Nudle bez mouky

„Proto je důležité se ve složení potravin aspoň trochu orientovat,“ poslal v emailu MUDr. Leoš Středa, který je momentálně v Thajsku: „Zaujaly mě místní nudle, které se vyrábějí jinou technologií. Asi každý



ví, že u nás jsou nudle, špagety a podobná jídla častou příčinou nadváhy. Jsou vyrobeny z mouky, tedy jde o zdroj nevhodných sacharidů. V Asii vyrábějí nudle například z kořene rostliny konjak nebo z mořských řas a jsou úplně bez mouky. Ale nemusíme až do daleké ciziny, českým patentem jsou například nudle šmakoun, které se vyrábějí z vaječných bílků a jsou čisté na bázi zdravých bílkovin. Takové nudle se pak hodí i pro ty čtenáře, kteří s námi hubnou a drží dietu StředaForm.“

Pokud hledáte zdravé dietní potraviny, musíte si dávat pozor na triky obchodníků. V

obecném povědomí je například také skutečnost, že považujeme celozrnné pečivo za dietnější. Všimněte si slova celozrnný – je to něco jiného než vícezrnný. Jenže se ta slova snadno zamění. Vícezrnné pečivo je mnohdy trikem obchodníků. Bílou pšeničnou mouku použijí jako surovinu pro pečivo, možná ji i trochu přibarví karamellem. Protože si všichni pamatujeme, že tmavé pečivo je zdravější. Hotový výrobek posypou několika zrníčky a označí za vícezrnný. Zrn je tam opravdu více druhů. S celozrnností to však nemá nic společného. Kupující je spokojen, že nakoupil zdravěji, ale mýlí se.

## Co protagonisté

Tři známé osobnosti se zavazaly hubnout veřejně a pravidelně uveřejňují svoji váhu. **Ilona Csáková** má za úkol si udržet shozených 5 kilogramů a opravdu se zatím drží. V dalším hubnutí bude pokračovat zase v srpnu, kdy má naplánováno další kolo s dietou StředaForm.

Pan režisér **Tomáš Mag-nusek** úspěšně pokračuje. Je na dovolené, kde nemá váhu, ale na oblečení je vidno, že kila jdou stále dolů. „Jedu dál a jde to,“ poslal v SMSce.

**Leoš Středa** testuje thajské nudle, ale také mořské plody a také jde s váhou dolů. Shodil kilogram, takže je na hodnotě 95 kg. Poslal MMSkou fotku, jak dietně mlsá v thajském Bangkoku. Nudle bez sacharidů má ve své dietě předepsány, takže se obsah talíře zdá být OK. (re)

**Seriál Středy doktora Středy můžete sledovat také na webech Deníků**