

Nízkotučné mliečne výrobky, čo sa v nich skrýva

Produkty s nízkym obsahom tuku sú v súčasnosti veľkým trendom. Chceme byť zdraví, štíhli, a zároveň plní energie. Kupujeme preto nízkotučné mlieka, jogurty, syry, dezerty... Avšak nie pre každého sú takéto výrobky vhodné na každý deň. Podľa MUDr. Evy Smíškovej sú nízkotučné produkty najvhodnejšie pre tých, ktorí si musia úzkostlivo sledovať denné množstvo prijatých kalórií, ale aj pre tých, ktorí majú vysokú hladinu cholesterolu v krvi.

Tuk patrí popri bielkovinám a sacharidom k základným živinám, preto ak máme nedostatok tuku, môže tým byť narušená výživa. „V procese trávenia dochádza k rozpúšťaniu niektorých vitamínov výlučne v tukoch (vitamíny A,D,E,K), a tak pri nedostatku alebo úplnom vylúčení tukov z potravy môže dôjsť k poruchám vstrebávania týchto dôležitých látok a telo trpí ich nedostatkom,“ hovorí MUDr. Eva Smíšková. Dostatočný príjem tukov v strave má aj iné výhody. „Z tuku sa tiež tvoria ochranné látky, je potrebný na tvorbu bunkových membrán, žlčových kyselín... Tuk má tiež vyššiu energickú hodnotu, vytvára väčší pocit sýtosti. Sú v ňom tiež prirodzené arómy, tým je napríklad plnotučný produkt aromaticky výraznejší,“ vysvetľuje Jozef Čavojský, technolog z spoločnosti Agro Tami.

Na druhú stranu, ľudia, ktorí musia počítať kalórie, by mali dávať prednosť nízkotučným produktom, pretože „môžu obsahovať nižšie množstvo kilojoulov a nezdravých živočíšnych tukov,“ hovorí MUDr. Eva Smíšková. Je však potrebné, aby ste si dávali pozor na zloženie týchto výrobkov. „Väčšinou sú viac sladené; obsahujú väčšie množstvo cukru alebo umelých sladidiel, môžu obsahovať množstvo stabilizátorov, stopy lepku, gluténu, želatínu, prípadne inulín. Taktiež môžu obsahovať väčšie množstvo škrobu, ktorý rozkolíše hladinu krvného cukru,“ analyzuje zloženie nízkotučných mliečnych produktov Jozef Čavojský.

Nízkotučné produkty môžu mať vysoký glykemický index. Čo to znamená? Je to vlastne číslo, ktoré vyjadruje účinok danej potravy na zvýšenie hladiny cukru v krvi. Porovnáva sa s referenčnou potravinou, ktorou je zvyčajne glukóza. Čím vyššie glykemické číslo potravinu má, tým rýchlejšie po jej konzumácii stúpne hladina cukru v krvi. Keď stúpne hladina cukru v krvi prí rýchlo, telo to zaznamená, a prebytočnú energiu rýchlo uloží v podobe tuku. Zároveň po pomerne krátkom čase zrazi hladinu cukru dole a vy to pocítite ako obrovský vlčí hlad, alebo ako mrzutú náladu po dobrom obede.

Preto ak máte radšej nízkotučné produkty, mali by ste v prvom rade čítať informáciu o zložení a ich konzumáciu kombinovať s produktami, ktoré obsahujú viac tuku, aby ste predišli jeho nedostatku a tak narušeniu výživy.