Izvor: magazin.net.hr

Većina odraslih je, u teoriji, svjesna važnosti dobrog izbora hrane. Hranjivim sastojcima prazna, ali kalorična hrana smatra se lošim odabirom male prehrambene vrijednosti. Takve namirnice ne nude nikakvu značajnu vrijednost funkcioniranju ljudskog tijela, ali mogu sadržavati mnoštvo kalorija, prije svega šećera i masnoća. Obično je ove namirnice lako uočiti, no postoje i zamke.

Imate li na umu da je svim većim, a često i manjim, proizvođačima hrane glavni motiv profit, trebate računati da će prevelik broj njih najčešće koristiti najjeftinije sastojke – prije svega transmasti (margarin i očvrsnute biljne masti za prženje), bijelo brašno i rafinirani šećer. Nažalost, najjeftiniji su često i nezdraviji. Je li bolje stanje s pekarskim proizvodima?

PEKARSKI PROIZVODI

Pekarski proizvodi su možda ukusne poslastice, ali su obično pune šećera, sadrže puno soli i masti. Ako ih jedete umjereno i tek povremeno, tijelo će to podnijeti bez štetnih posljedica. Međutim, doručak ili međuobroci koji se uglavnom sastoje od krafne ili buhtle nisu mudar izbor.

Krafne, piroške i drugi na »ulju« prženi proizvodi

Krafne su često pune industrijskih transmasti u kojima se prže, koje se ponekad povezuju s bolestima kao što su dijabetes, bolesti srca, rak, niska porođajna težina, slab imunitet i pretilost, prema mišljenju stručnjaka s američkog Sveučilišta Vanderbilt.

Čak ako se proizvod i ne peče na otopljenoj biljnoj masti nego u nekom boljem ulju, problem je što se ono u industrijskim pogonima dugo ne mijenja pa su proizvodi loše kvalitete.

Kolači

I ovdje je sličan problem, samo što se očvrsnuta biljna mast, tj. transmasti ne koriste za prženje nego ubacuju u samu smjesu. Dugotrajna konzumacija, čak i u umjerenim količinama, ponekad može dovesti do štete na krvnim žilama. Osim toga, ako na poslu grickate slatke pekarske proizvode pune šećera, vjerojatno nećete ubrzo prati zube, pa tako povećavate i probleme sa zubima.

Savjet: Kolače pecite sami i koristite kvalitetne sastojke. Ili ih kupujte u provjerenim pekarnicama ili slastičarnicama koje ne koriste transmasti (problem je što su u njima često nerazumno skupi). No, i tad ih jedite u ograničenim količinama.

Bijeli kruh i drugi pekarski proizvodi istog sastava

Rafinirano brašno nekad se s pravom jelo tek u posebnim prilikama. Svakodnevna prehrana temeljila se na hranjivim tvarima bogatom kruhu od punog zrna koji daje minerale, vitamine i vlakna potrebne za održavanje dobrog zdravlja.

Obojeni, tamni kruh

Zapravo, moguće je da jedete bijeli nekvalitetni pekarski proizvod i u najboljem slučaju prirodnu boju.

Savjet: Kruh pripremite kod kuće od kvalitetnog brašna, bez prevelikog sadržaja soli i bez aditiva.

Neke pekarnice u svoje proizvode ubacuju i prevelike količine masti, pa često konzumiranje ovakvih proizvoda može ugroziti želudac i druge probavne organe.

Za doručak i međuobroke radije češće jedite voće, orašaste plodove ili povrće, što je, ako planirate na vrijeme i pripremite ih kod kuće, jeftinije od »jeftinih« pekarskih proizvoda.