

MĚSLI TYČEINKY KOUZLA ZBAVENĚ

ČEtrtek, 22. čer 2015

Pro koho jsou skvělé k zahnání touhy po sladkém, pro jiného představují „zdravou“ svačinku. Abychom se dověděli, jak si vedou ve skutečnosti, otestovali jsme 18 müsli tyčinek s meruňkami a jahodami mářených v jogurtové polevě.

Dobrou zprávou je, že transmastné kyseliny nás znepokojují nemusejí. Ani tak však nelze müsli tyčinky považovat za zdraví prospěšné. U vlákniny to není žádná sláva s obsahem vlákniny a zanedbatelné není ani množství obsaženého cukru. Ideální müsli tyčinka by měla být prostá nezádozcích příměsí v podobě mykotoxinů mastných kyselin, neměla by obsahovat mnoho cukru a mohla by se zcela obejít bez glukózo-fruktózo- a křovového sirupu. Její devizou by měla být vysoký podíl vlákniny. My jsme takovou tyčinku neobjevili. Když se k müsli tyčince, kterou se vybaví sladký vlákninový a kompaktní snack složený z ovesných vloček, ořechů a sušeného ovoce. Určitě se najde spousta těch, kteří považují müsli tyčinku za praktičtější formu müsli vhodné na cestování existuje nespočet různých variací v lákových obalech, s polevami i bez a bývají cenově velmi přijatelné. Chutnají dříve i dospělým a podle jejich nepříjemného množství v obchodech lze usuzovat, že aura zdraví prospěšných výrobků kterou jsou opředeny, jim zaručuje i relativně vysokou prodejnost. Česká legislativa výrobek s názvem müsli tyčinka nevyhláškou 333/1997 Sb. vymezuje pouze müsli, a to je „přirozené“ (ne „vyrobené“). Popisuje je jako „směs mlýnských obilných výrobků upravených vločkováním, extrudováním nebo jinou vhodnou technologií, k nimž jsou přidány další složky, zejména jádra suchých plodů, sušené nebo jinak zpracované ovoce a látky upravující chuť, vůni nebo konzistenci“, což je definice, ze které výrobci nemusejí vybočovat a přesto mohou vyrobit diametrálně odlišné produkty s rozdílným vlivem na lidské zdraví. Je to právě název, který má být budící dojem, že müsli tyčinka a co, co lidskému zdraví prospívá. Dojem někdy bývá na obalu je „podpořené slovy“ (cerealní a „fit“), „jogurt“ (v případě jogurtové polevy) nebo obrázky celých obilných klas symbolizujícími vysoký obsah vlákniny a nízkou míru zpracování. Ve velkém bývá vyobrazováno i ovoce, kterého výrobci tyčinky obsahují poskrovnu. Pokud se jedná o kvalitní výrobky, tedy bez rádoby „okoládových“ a jogurtových polev obsahujících hlavně ztučený tuk, nebo o výrobky bez přidaného glukózo-fruktózo- a křovového sirupu, pak müsli tyčinku jako variaci rychlé svačiny, když nemáte jinou možnost se najíst, nezavrhuji. Rozhodně by to však nemělo být denní a nemělo být pravidelná svačina pro děti; říká odbornice na výživu a pedagožka Ing. Hana Štítecká, Ph.D., z občanské sdružení Zdravá potravina. Kdyby se tedy v tyčinkách skutečně vyskytovaly jen vločky, med, ořechy a sušené ovoce, mohli bychom se radovat a spolu s námi nejspíše i výcarský lékař Maximilian Bircher-Benner, jemuž se připisuje vynález müsli. Ten totiž ve svém kúřském sanatoriu ordinoval müsli pacientům v rámci léčby syrovou stravou již na konci 19. století. K nepochopení ostatních lékařů té doby však své pacienty vyléčil správnou výživou. Jeho léčebné první müsli se skládalo z nastrohaných celých jablek, ořechů, ovesných vloček namožených citrónovou šťávou, smetanou a medem. Vše smíchané dohromady tvořilo kašičku, která se podávala příděm kašičkám. Tyčinku, která se přívodnímu Bircher-Bennerově müsli trochu blíží, lze relativně snadno vyrobit svépomocí, když do sypkého základu vlastního müsli přidáte med a máslo, případně citrónovou šťávu a sušené ovoce. Směs upravenou do formy pak jen stačí zapéct v troubě. Přemysloví výrobci ovšem potěbují daleko více dalších surovin. Aby byla tyčinka vlákninová, dobře chutnala, držela pohromadě, dlouho vydržela a v neposlední řadě nebyla příliš drahá, pomáhají si různými emulgátory, stabilizátory, barvivy, aromaty, zvlhčovači, regulátory kyselosti, náhražkami dražšího ovoce, glukózo-fruktózo- a křovovým sirupem a palmovým tukem. Výsledkem je koktejl ingrediencí na hony vzdálený přívodní receptuře i konceptu müsli jako zdravé a přirozené potraviny. Složení tohoto koktejlu navíc není tajemstvím a jeho velkou část vytěte z obalů. Cereální tyčinky bývají považovány za významný zdroj vlákniny. Dostatečnost vlákniny spočívá v přímém vlivu na metabolismus a funkci střeva. V konečném důsledku lze jejím pravidelným a dostatečným příjmem bránit vzniku kardiovaskulárních a civilizačních chorob včetně rakoviny tlustého střeva. Odborníci doporučují denně dostat do těla 25 až 30 gramů vlákniny, což je množství, které konzumaci české kuchyně dává jen zhruba ze třetiny. Pro srovnání uveďme, že například 100 gramů pšenice obsahuje 9 gramů vlákniny, 100 gramů celozrnné pšenice mouky 10,7 gramů a 100 gramů sušených jablek 8,7 gramů vlákniny. Tyčinka z müsli tak ukrývá pochopitelnou naději, že má být „lepší“ jídlo, které vylepšuje a je přívodní příděm z dobré chuti. Pravda je to však jen „část“ (ne „část“). Vezmeme-li v úvahu střední denní dávky tyčinky 30 gramů, dojdeme k hodnotám od 0,5 do 1,97 gramu vlákniny na jeden výrobek, což k dosažení doporučené denní vlákniny přispívá nepatrně. K tomu však požívání müsli tyčinek přispívá hojně, je například doporučená denní maxima pro cukr. Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje maximálně 10% denní energetický příjem z přidaných cukrů a dodává, že snížení této hranice pod 5% (což představuje maximálně 25 gramů nebo 5% denního příjmu cukru) je správnou cestou k lepšímu zdraví. Při hodnocení obsahu cukru jsme však zohlednuli nejen množství cukru v gramech na 100 gramů výrobku, ale také podíl cukru, kterým jedna tyčinka „ukusuje“ z denní doporučené dávky (tzv. GDA) a doporučení WHO. Uplatnili jsme princip „méně je lépe“. Cukr totiž obsahuje i nesladké, příměsí zpracované potraviny a polotovary. Západní člověk tak konzumuje cukr více, než je zádozcí a nezádozcí si uvědomuje. Nutriční terapeutka Ing. Anna Jermánová na adresu müsli tyčinek dodává: „Do naší stravy dají cukry přidávat nepotřebujeme, proto je tento typ výrobku naprosto zbytečný, lépe je přirozené a zdravé.“ V případě müsli tyčinek s jogurtovou polevou, které jsme testovali, používají výrobci vedle cukru glukózo-fruktózo- (nebo také křovový) sirup. Konzumace tohoto sladidla není podle výživových odborníků vhodná, protože obsahuje izolované molekuly fruktózy, která se ukládá v játrech a přeměňuje se na tuk. Spolu s vysokým příjmem cukru stojí tento sirup získávaný z obilného křovu za zdravotními obtížemi, jsou metabolický syndrom, obezita, cukrovka II. typu nebo onemocnění srdce a cév. Součástí našeho testování bylo i zjištění množství mastných kyselin v použitém tuku. Všechny tyčinky obsahovaly tuky rostlinné, povětšinou palmový a palmojádřový tuk a jejich celkový obsah se pohyboval od 10 do 17,5%. Platná

doporučení WHO mluví jasně: tuky s vyšším podílem nasycených mastných kyselin se doporučuje nahrazovat tuky a oleji s vyšším podílem nenasycených mastných kyselin v zájmu lidského zdraví. Ačkoliv se mezi odbornou veřejností stále objevuje i odlišný názor na nasycené mastné kyseliny, jisté je, že jejich vysoký podíl svědčí o použití palmového a palmojadrového tuku. Čím větší tento podíl je, tím více tuků z palmy olejné jiných tuků výrobce použil. A jak je známo, těžba palmového oleje představuje obrovskou ekologickou zátěž v tropických oblastech, kde kvůli ní dochází k vybití vodní flory i fauny. Doporučení WHO a neblahý dopad pěstování palmy olejné na životní prostředí byly důvodem, proč jsme při hodnocení kvality tuku postupovali podle klíče čím více nasycených kyselin, tím horší známka. Testované výrobky obsahovaly od 70,5% do 85% nasycených mastných kyselin v tuku. Dobrou zprávou, kterou přinesla analýza zastoupení mastných kyselin, je, že v žádném testovaném výrobku neobjevuje znepokojivé množství zdraví škodlivých transmastných kyselin, které mohou vznikat při průmyslovém zpracování tuků. Nejvyšší hodnoty, které jsme zaznamenali, se pohybovaly od 1 do 1,4% . Požadavky spotřebitelů na vzhled a vůni potravin nutí výrobce postupovat k opatřením, která si v konečné podobě neprojeví. Jedním z takových je ošetřování sušených meruňk oxidem siřičitým. Při tomto ošetření ovoce dochází k jeho oxidaci, která se projevuje mimo jiné změnou barvy. Aby sušené meruňky déle vydržely, nesměly se v nich plísně a bakterie a nebyly hrdě a nevhledně, používá se k jejich sířičitě namáčení se do roztoku siřičitanu nebo se sířičitý v plynových komorách plyným oxidem siřičitým. Problém je, že a antioxidant oxid siřičitý označený kódem E 220 patří mezi alergen. Máte-li zpočátku nevolnosti a žaludeční nářky, které zdroje jej označují za nevhodný pro děti. Kupujete je, jíte je - dáváte je dětem? Připadně: dáváte si "domácí tyčinky"?

Publikováno v časopise 10/2015, kde najdete i kompletní test tyčinek