

13.1 Výživové okénko - tepelná úprava stravy

Výběr způsobu tepelné úpravy může významně **ovlivnit obsah prospěšných látek ve vašem jídle**. Šetrné způsoby tepelné úpravy zaručují zachování vyššího obsahu vitamínů a minerálních látek. Pro co nejmenší ztráty těchto důležitých složek **zpracovávejte potraviny rychle a efektivně**. Světlo a vzduch například ničí vitamíny A, C, karoteny a prospěšné nenasycené mastné kyseliny. **Použití ostrého kuchyňského náčiní** navíc může snížit ztráty vitamínu C a kyseliny listové.

Zvláštní pozornost věnujte způsobu vaření zeleniny. Dlouhé vaření může vést k velkým ztrátám vitamínů a minerálních látek, a také k poklesu sensorické kvality pokrmu – zelenina může ztratit barvu a chuť.

Mezi nejvhodnější způsoby tepelné úpravy patří:

- Vaření v páře
- Vaření ve vodě
- Dušení
- Pečení nebo opékání bez tuku, případně s minimálním množstvím tuku

Naopak nejméně vhodným způsobem je smažení, i když je velmi oblíbené. Při smažení mohou vznikat škodlivé látky (zejména při vysokých teplotách a při použití nevhodného tuku), které mohou mít rakovinotvorné účinky. Smažené pokrmy navíc výrazně zvyšují svou energetickou hodnotu. Například 100 g vařeného květáku obsahuje asi 105 kJ/ 25 kcal, zatímco osmažený květák má 1200 kJ/250 kcal. Pokud přidáte ještě tatarskou omáčku, připočítejte si dalších 1050 kJ/250 kcal na obvyklou porci 50 g.

Jak smažit zdravěji?

- Teplota při smažení by neměla překročit 180 °C. Tuk kolem smaženého pokrmu by měl jen jemně probublávat, nikoliv kouřit namodralým dýmem.
- Používejte **tepelně stabilní oleje**, například řepkový, rýžový nebo rafinovaný olivový olej pro jednorázové smažení.
- Pro opakované smažení jsou vhodné fritovací tuky nebo 100% tuky (například Omega), které sice obsahují více nasycených mastných kyselin, ale snesou vyšší teplotu při zachování stability.
- Na smažení můžete použít i **ghí (přepuštěné máslo)**, zatímco čerstvé máslo není vhodné, protože se přepaluje kvůli obsahu vody a bílkovin.