

Cereálie - na začátek dne jsou ideální celozrnné cereálie

Když se řekne slovo *cereálie*, většinu lidí v této souvislosti hned napadnou dvě slova „*müsli*“ a „*zdravý*“. Jen málokdo by ale spojoval cereálie s bílým rohlíkem, nebo houskovým knedlíkem a přece tyto potraviny patří mezi cereálie. Cereálie neznamená, müsli, nebo zdraví, a cereální neznamená ani celozrnný.



Zalijte je mlékem nebo jogurtem a máte snídani raz dva. Cereálie jsou díky rychlé a snadné přípravě oblíbenou snídaní i svačinou pro děti i dospělé. Jsou ale opravdu tak zdravé, jak se tváří? **Je překvapivé, kolik tuku a cukru se v nich může skrývat. Často jsou přeslazené a přesolené, chybí jim vláknina.** Zda kupujeme skutečně výživově hodnotnou potravinu, nebo zdánlivě zdravou avšak kalorickou bombu, zjistíme z tabulky nutričních (výživových) hodnot. Vždy je důležité číst obaly daných výrobků a v případě, že si nejste jistí, vyhledejte si dané informace na internetu (raději použijte více zdrojů, ať si danou skutečnost ověříte).

Cereálie a cereální - co to vůbec je? A jsou zdravé? Velmi často se setkáváme s pojmem *cereálie* a s tvrzením, že cereálie jsou zdravé. To se stejně se týká i pojmu *cereální*. Je to, co je cereální také celozrnné? **Cereálie jsou synonymem pro obiloviny.** To znamená, že všechny obiloviny a tím pádem i obilniny jsou rovnou i cereálie a to bez ohledu na to, zda jsou zdravé, dietní, bílé nebo celozrnné. Tento pojem hezky zní, proto se tak často používá. Pod cereáliemi si můžete představit jak pšenici, oves, pohanku atd., tak i různé výrobky, které jsou z nich připraveny (např. snídaňové cereálie).

Co je vše cereální? Cereální znamená, že je něco **vyrobeno z obilovin**, tedy je to obilné. Ve výsledku se jedná o všechny výrobky, které jsou vyrobeny z obilovin. Může se jednat o cereální bagetu, bílý rohlík, tmavý rohlík, chléb, knedlík, sušenky, perníky nebo těstoviny. O všem je možné říct, že se jedná o cereální výrobek, neboť je opravdu vyroben z obilovin.

Jsou cereálie a cereální výrobky zdravé? Vzhledem k tomu, že se jedná pouze o synonyma slov obiloviny a obilný, tak nikde není psáno, že se musí u daného výrobku použít zdravější (celozrnná) varianta. Naopak, snídaňové cereálie či cereální sušenky obsahují hodně cukru, tuku a zpravidla i bílou mouku, cereální pečivo nemusí vůbec obsahovat žádnou celozrnnou mouku a cereální müsli také nemusí být nejvhodnější (hlavně, pokud je zapékané). **Z těchto důvodů tato označení automaticky neznamenají, že se jedná o zdravou stravu!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Důležitější je, zda jde o celozrnný výrobek !!!!!!!!!!!!!!!**

Jedná se o podvod? V žádném případě se nejedná o podvod nebo o klamání spotřebitele tím, že se něco označí jako cereálie nebo cereální. Vychází se z toho, že se jedná o stejná slova jako obilovina a obilný. **To, že spotřebitel nezná pravý význam slov, je jen problém spotřebitele.** Všechny výrobky z obilovin jsou tedy cereální. Takže i již zmíněný bílý rohlík, houskový knedlík, chléb, těstoviny, povidlové buchty a další jsou cereálními výrobky. **Hledejte označení celozrnný. Zdravější variantu výrobku najdete pod označením celozrnný.** Mouka se vyrábí z celého zrna, obsahuje tak vlákninu, vitamíny (vitamíny skupiny B - thiamin, niacin, riboflavin, kyselina pantothenová), **minerální látky** (železo, zinek, jód, měď, mangan, vápník, draslík, hořčík) a **antioxidanty** (selen, vitamín E) **ve větším množství než ty, u kterých se odstraní klíček a obalové vrstvy obilí. Zdravou variantou je tak celozrnný chléb, celozrnné těstoviny, celozrnné pečivo atd.**

Proč cereálie? Jaký je původ slova? Slovo cereálie je odvozeno od jména římské bohyně úrody a plodnosti. Byla sestrou nejvyššího boha Jupitera a kromě obilí měla na starosti polní úrodu a orbu. Jmenovala se Ceres a její každoroční slavnosti, při kterých se obětovaly první svazky obilí, se nazývaly Cerálie.

Müsli je druh pokrmu z obilovin. Základní müsli se skládá z tepelně nezpracovaných vloček a sušeného ovoce. Často bývá ještě doplněné ořechy, kousky čokolády a jinými přísadami. Cereálie tvoří tedy jen součást müsli.

Rizikem u některých výrobků může být **vysoký obsah jednoduchých sacharidů, vysoký obsah sodíku a nízký podíl vlákniny.** Na vlákninu jsou nejbohatší výrobky připravené z ovesných vloček, nejméně vlákniny a vysoký podíl sodíku mívají zase cornflakes. **Riziko představují i zapékané cereálie,** jež obsahují vysoký podíl nejen cukru, ale často i zbytečného tuku. Do regálů s cereáliemi se občas zatoulá i výrobek, který svým složením patří spíš do skupiny cukrovinek.

Proč si dát pozor na cornflaky? Všichni víme, že přesolený jídelníček nikomu neprospívá. Dlouhodobě nadměrný příjem soli zvyšuje krevní tlak a s ním i riziko infarktu, způsobuje otoky a zatěžuje ledviny. Zajímat by vás proto měl i obsah soli, respektive sodíku. Ten by v případě cereálií neměl přesahovat 0,5 g na 100 g. Šetřete proto kukuřičnými lupínky. **V jedné porci cornflaků je ukryta denní dávka soli pro dospělého člověka**, vyhněte se tedy nadměrné konzumaci oblíbených cereálií z kukuřičné mouky. Cornflaky navíc neobsahují skoro žádnou vlákninu.

Připravte si müsli doma! Základem zdravého müsli jsou celozrnné vločky. Snídaňové cereálie si můžete snadno připravit doma, nejlépe z ovesných vloček. **Oves obsahuje vysoký podíl rozpustné vlákniny, která pomáhá snižovat hladinu krevního cukru a špatného (LDL) cholesterolu.** Díky vyššímu obsahu této vlákniny dochází k **pomalejšímu trávení obsažených škrobů a k prodloužení pocitu sytosti. Celozrnné ovesné vločky jsou považovány za jednu z nejzdravějších obilovin.** Jak na to? Ovesné vločky nasucho opražte (nebo neopražte), můžete k nim následně přidat kousky ořechů, vysokoprocenní hořké čokolády nebo sušeného ovoce. Směs není nutné přislažovat nebo zapékat s tukem či, jak radí v některých receptech, zapékat slazeným mlékem. Dejte do vzduchotěsné nádoby a máte zásobu na několik dní. Skvěle chutnají např. vločky, které si připravíme večer předem – namočte je do vody spolu s dalšími ingrediencemi jako např. s ořechy, semínky, kokosem, skořicí, rozinkami či jiným neslazeným neprosazovaným sušeným ovocem...a nechte přes noc změkknout. Takto připravená směs bude ještě lépe stravitelná a uvidíte, že bude i chutnější.

Důležité ale je, aby při výrobě ovesných vloček nedocházelo k odstranění vnějších obalových vrstev obilky - tzv. otrub, neboť právě ony jsou zdrojem této vlákniny. **Produkty s vyšším obsahem vlákniny jsou základní zdroje energie zdravého stravování.** Zvýšený podíl vlákniny ve výrobcích snižuje výsledný glykemický index hotového výrobku. Kromě snížení GI je dostatek vlákniny nezbytný i pro **udržení správné činnosti a zdravého stavu střev, chrání před zácpou, pomáhá regulovat hladinu cholesterolu a vylučovat toxické látky z organismu.** Proto jsou výrobky s vyšším obsahem vlákniny považovány za základní zdroje energie zdravého stravování.

Zařazujte do svého jídelníčku **kvalitní sypané celozrnné müsli s vysokým obsahem vlákniny, které v kombinaci s kvalitním bílým jogurtem je nejen zdravou snídaní, ale i svačinou.** Pro snadný výběr snídaňových cereálií se můžete inspirovat i **logem Vím, co jím**, které dává záruku, že si kupujete opravdu výživově hodnotný výrobek. **Rozhodně vybírejte raději směsi, které nejsou zapékané, extrudované či pufované – ty mají většinou vysokou energetickou hodnotu a i vysoký GI, čtěte etikety !!!**

Aby byly (kupované) snídaňové cereálie přínosem pro zdraví, musí splňovat následující kritéria (toto zaručuje logo "Vím, co jím"):

- Přidaný cukr: pod 28 g/100 g
- Vláknina: více než 1,3 g/100 kcal
- Sodík: pod 500 mg/100 g
- Nasycené mastné kyseliny: pod 13 % energie
- Trans nenasycené mastné kyseliny: pod 0,1 g/100 g (Tento údaj výrobce zpravidla neuvádí. Jejich nízké množství zaručí logo Vím, co jím.)

Nyní už víte, že cereální výrobek nemusí znamenat nic extra zdravého a vhodného pro výživu. Co by vás ale u cereálních výrobků mělo zajímat je, zda se jedná o celozrnnou nebo necelozrnnou cereálii (obilovinu), to je důležité.

Cereálie = obiloviny, Cereální = obilný, vyrobený z obilovin



Použité zdroje:

- <https://cs.wikipedia.org/wiki/Cere%C3%A1lie>
- http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/vyvazena-strava/Jak-vybrat-opravdu-zdrave-cerealie_s638x8259.html
- http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/vyvazena-strava/Na-zacatek-dne-jsou-idealni-celozrnnne-cerealie_s638x7888.html
- <https://www.svet-zdravi.cz/clanky/velky-test-snidanovych-cereali>
- <https://sjidelnicek.cz/wiki/cerealie-cerealni/>
- <http://www.kondice.cz/2016/06/cerealie-nejlepsi-potravina-pro-dietu/>
- <https://skramlikova.wordpress.com/2011/09/21/opravdu-vite-co-jsou-to-cerealie/>