

# Seriál o zdraví a zdravém životním stylu – 11. díl

## „Chipsy, brambůrky... říkejte tomu, jak chcete, ale raději to nejezte“



„To bychom nemohli jíst nic...“ myslíte si, že? Ano i ne. Je pravda, že na naší znečištěné planetě plné potravin s éčky, barvivy, konzervanty, chemickými postřiky, nadbytečnými tuky, solí a cukru je opravdu těžké najít potraviny, co za něco stojí, ale pořád si říkám, že když už je situace taková, jaká je, tak proč si ještě zbytečně přikládat pod kotel polínka a zkracovat naší „trvanlivost“ na tomto světě? ☺

**Já vím, vždyť vypadá to dobře, asi to i lidem chutná a.... no a to je ale vše.** Když mě vyhledá člověk s radou o to, jak se stravovat, tak konečné rozhodnutí, čím se tedy bude skutečně žít, vždy nechávám na něm samotném, ale nikdy mi nedá navést ho alespoň na cestu, na které může vidět pro i proti. Vraťme se tedy k brambůrkům – **pro jsme si řekli.**

**A teď ty proti... Tady jsou:**

- **Většinou nesníme jeden brambůrek, ale jedno balení**

Nebezpečí vždycky pramení z množství. I sebezdravější potravina ve velkém množství může být rizikem. A co teprve už primárně nezdravá potravina? **Nebezpečí u chipsů tkví v tom, že jsou dochuceny kořením a solí, které navozují chuť na další a další lupínek, až se nakonec zapráší po celém balení.** Pak cítíte ale pro změnu zase hrozně slanou chuť na jazyku a máte tendenci sahat po pití a tuto chuť zažehnat, samozřejmě sáhneme obyčejně po slazeném nápoji, aby se ta příšerně slaná chuť vyrovnala.

- **Nadbytek soli**

**Když už jsme u té soli... nadbytek soli negativně působí na srdce a cévy, stejně tak na ledviny.** Důvodem je, že součástí soli je sodík, který má schopnost zvyšovat krevní tlak z důvodu zadržování vody v okolí tělesných buněk, obzvláště pokud je ho v míře, která je obsažena v balení brambůrků. A také si chipsy často dopřáváme v kombinaci s alkoholem, což je dvojka, kterou srdce a ledviny „proklínají“. Také se Vám někdy stalo, že po bujaré oslavě máte opuchlý obličej a vy to přikládáte

nevyspání? Může být, ale pravděpodobně jsou to dozvuky kombinace právě alkoholu a slaných pochutin, které zadržují vodu i v oblasti obličeje, končetin či břicha.

- **Přepálené tuky**

Jak víme, bramborové lupínky musíme osmažit, aby se jednalo o pravé chipsy. Smažení je tepelná úprava, při které se potravina vystavuje vysokým teplotám oleje. **A teď trochu chemie - při smažení při takto vysokých teplotách dochází k přepalování tuků a vznikají látky jako je akrylamid a polycyklické aromatické uhlovodíky, což jsou jednoduše řečeno karcinogenní (rakovinotvorné) látky. To myslím mluví za vše. ;-)**

- **Vysoká energetická hodnota**

Jako každá jiná smažená potravina obsahuje množství tuku, tím pádem má i vysokou energetickou hodnotu a rozhodně se po nich nehubne. 😊

- **Vysoký glykemický index**

Pokud Vám tenhle termín nic neříká, tak pravděpodobně je více srozumitelné, když napíšu, že **po brambůrkách se Vám rychle zvýší hladina cukru v krvi a pokud nadbytečný cukr není spálen (například fyzickou aktivitou), tak se pěkně přemění na tuk a uloží do zásob. To znamená, že právě tloustneme...**

**A pokud Vám na některých obalech slibují, že je použit slunečnicový olej, který je zdravější, tak se nenechte opít rohlíkem, neboť za prvé se pořád jedná o smaženou potravinu a za druhé – na slunečnicovém oleji bychom vůbec smažit neměli kvůli snadnému přepalování tuků. ;-)**

**A teď už to všechno víte, tak je na Vás, zda příště pytlík chipsů sníte... 😊**

**Martina Korejčková**

Nezkrácená verze článku k dispozici na webových stránkách [www.kasejovice.cz](http://www.kasejovice.cz)  
nebo na mých osobních webových stránkách [www.martinakorejckova.cz](http://www.martinakorejckova.cz) .

Martina Korejčková  
nutriční terapeutka Kasejovice, Plzeň  
poradna Kasejovice č.p. 311  
t.č.: 721 634 113