Novinky pro jihomoravský region — Pondělí 18. ledna 2016

ZNOJEMSKÝ týden

Ročník XVI.
3/2016
Cena: 15 Kč

www.znoj-tyden.cz

RADY - PORADY

Mýty o pečivu

ZNOJMO (Hana Vondráková). Bílé pečivo slepuje střeva a tloustne se po něm. Rozpékané pečivo je horší než čerstvé. Nejlepším řešením je bezlepková dieta. Omyl. Přinášíme vám proto řadu zajímavých poznatků, které tyto mýty vyvracejí. Chléb a pečivo mají své zastoupení v našem jídelníčku už od nepaměti. Jsou důležitým zdrojem „rychlých sacharidů", a tedy i rychle využitelné energie. Mohou poskytovat důležité vitamíny, minerální látky a vlákninu. Na druhou stranu jejich konzumací přijímáme větší množství soli, cukru a tuku. Pečivo do lidské stravy zkrátka patří. Důležitý je však výběr a v neposlední řadě i konzumované množství. Zabíjí nás lepek? Je tmavé pečivo zdravější?

Tmavé pečivo je zdravější - celozrnné pečivo je sice zdravější (obsahuje vitamíny, minerální látky a vlákninu), ale ne každé tmavší pečivo je celozrnné! **Některé druhy tmavšího pečiva se totiž mohou přibarvovat. Například karamelem nebo pražennými obilovinami.**

Vícezrnné a speciální pečivo je celozrnné - pokud takové pečivo neobsahuje alespoň 80 % celozrnných obilovin, nejedná se o celozrnné pečivo a nesmí být ani takto označené.

Čerstvý chléb musí být měkký - tenhle mýtus je hodně rozšířený. Proto se výrobci často uchylují k tomu, že chléb méně propékají, aby byl měkký. Správně by ale kůrka měla být tvrdá a čerstvý chléb by měl být dobře propečen, aby neměl sklon k plesnivění.

Rozpékané pečivo je vždy horší než čerstvé - záleží na vstupních surovinách a technologickém postupu. To se týká čerstvého i rozpékaného pečiva.

Celozrnné pečivo je dietnější - celozrnné pečivo je z hlediska správné výživy vhodnější, protože obsahuje více vlákniny. Jeho energetická hodnota je ale shodná s běžným pečivem.

Po pečivu se tloustne - na pečivo rozhodně vinu nesvalujte. Tloustne se, pokud přijímáme ve stravě více energie, než vydáváme. Pečivo (zejména bílé) obsahuje dobře dostupnou energii, která, pokud ji nevyužijeme (při práci, pohybu), se uloží v podobě tuku.

Lepek slepuje střeva - lepek, tedy bílkovina obsažená v zrnech obilovin, rozhodně střeva neslepuje. Podle jeho množství se odvozuje kvalita mouky. Čím víc lepku, tím víc mouka „lepí" a z ní vyrobené těsto je kvalitnější.

Bezlepková dieta je skvělá i pro zdravé lidi - bezlepková dieta je sice plnohodnotná a obsahuje i potřebné živiny. Zdravému člověku neublíží, ale také nijak neprospěje.

Lepek je bílkovina, která se nachází v obilovinách u nás běžně konzumovaných (pšenice, žito, ječmen, oves) a ve výrobcích z těchto obilovin. Nejčastějším onemocněním v souvislosti s lepkem je **celiakie.** Předpokládá se, že nesnášenlivostí lepku u nás trpí 40–50 tisíc lidí. Nemocný musí držet přísnou bezlepkovou dietu, jinak mu hrozí poškození sliznice tenkého střeva různého stupně.

Chléb v ledničce vydrží nejdéle čerstvý - právě naopak, chlad urychluje jeho stárnutí a tvrdnutí. Chléb by se měl správně skladovat při teplotě 20–25 °C, ideálně zabalený do čisté utěrky a uložený tak, aby mohl „dýchat".

Konzumace pečiva - věřte, že přiměřené množství pečiva je vhodnou součástí každodenního jídelníčku. Střídejte druhy a nezaměřujte se pouze na jeden. Zkoumejte složení chleba a pečiva. Vybírejte si malé pečivo a nejezte je samotné, ale vždy v kombinaci se zdrojem bílkovin. Při fyzicky náročnějších aktivitách si můžete přidat i sladké druhy pečiva. Preferujte žitné či žitno-pšeničné pečivo bez soli na povrchu. Pokud zvolíte sladké pečivo, snězte ho v první polovině dne nebo před plánovanou fyzickou aktivitou.

Žáci z Přímky dominovali šachové soutěži

ZNOJMO (rzt). Pod záštitou Okresního šachového svazu se ve Střední škole na Přímětické ulici uskutečnila soutěž čtyřčlenných družstev středních škol okresu Znojmo v šachu. Tempo hry bylo 2 x 20 minut na partii. Soutěži dominovala dvě družstva z pořádající školy na Přímětické ulici. To první ve složení Martin Caha SČ3.A, Martin Kláris TR3.A, Michal Chrásta TR3.A, Ondřej Grác KČ2.A zvítězilo, druhé, za které nastoupili Martin Coufal TR3.A, Alexandr Puda TR3.A, David Zelený TR1.A Boleslav Plhák TR1.A obsadilo stříbrnou příčku. Na třetím místě skončilo SOU Technická Uhelná. Závěrem pro zpestření turnaje vítěz soutěže, Martin Caha, sehrál simultánku se všemi zúčastněnými hráči.