

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Batonik musli - brzmi zdrowo, ale jaka jest prawda?

Batoniki musli, mrożone jogurty czy też soki nie są tak zdrowe jak by się nam wydawało. Zawierają duże ilości cukrów, które są odpowiedzialne za wzrost naszej wagi.

Badanie na grupie stu Amerykanów, którzy mieli odpowiedzieć na pytanie, co według nich jest zdrowe, a co nie, wykazało pomieszanie pojęć. Respondenci uznali, że batony musli, mrożone jogurty czy soki, można spożywać bez wyrzutów sumienia. Wszystkie te produkty, mimo, że "brzmia" zdrowo i tak też wyglądają, wcale takie nie są, a ich kaloryczność często pozostawia wiele do życzenia.

Batoniki musli zawierają duże ilości cukrów oraz syrop glukozowy. Syrop ten powoduje szybkie przybieranie na wadze, sprzyja też cukrzycy typu 2 oraz może powodować zespół jelita drażliwego. W takim batoniku znajdziemy także duże ilości tłuszczów, które sprzyjają otyłości oraz zwiększają możliwość zachorowania na choroby serca. Ponadto są wysoko kaloryczne. Batonik o wadze 40 g może zawierać nawet 180 kcal.

Kolejnym produktem, który respondenci uznali za zdrowy są jogurty mrożone. Producenci tego produktu przekonują nas, że są one zdrowsze i mniej kaloryczne niż lody. Faktycznie tak jest, 100 g takiego jogurtu to ok. 90 - 120 kcal, gdzie jeden lód to często ponad 200 kcal. Niestety, małą kaloryczność jogurtu zabijają dodatki, które zawsze dobieramy. Wtedy mrożony jogurt potrafi mieć nawet 800 kcal. Najgorszymi dodatkami są kandyzowane owoce, posypki czekoladowe czy żelki.

Soki, które również zostały wymienione przez respondentów mimo, że są naturalnym źródłem cukrów owocowych, to ich zawartość jest porównywalna jak cukru spożywczego w innych napojach słodzonych. Wartość energetyczna 1 litra to około 400 kcal, a więc jedna piąta dziennego zapotrzebowania energetycznego dorosłego człowieka. W związku z tym soki nie mogą zastąpić nam wody i powinny być pite w bardzo umiarkowanych ilościach.

Podczas tego samego badania, zapytano dietetyków, które produkty uważają za zdrowe. Ich odpowiedzi nie pokryły się jednak z tymi wybranymi przez respondentów. Okazało się, bowiem, że: sushi, humus i wino są zdrowsze niż się wszystkim wydawało.

Sushi głównie składa się z ryżu oraz ryb. Ryż jest źródłem węglowodanów złożonych, zawiera duże ilości białka, przy niskiej zawartości tłuszczów. W ryżu znajdują się witaminy z grupy B oraz składniki mineralne. Ryby zaś stanowią grupę produktów o bardzo wysokiej wartości odżywczej. Na szczególną uwagę zasługuje wysoka zawartość białka w rybach, które jest wysokostrawne. Także wodorosty nori, używane do zawijania farszu z ryżu, są bardzo zdrowe. Zawierają znaczną ilość białka, węglowodanów, składników mineralnych, które umożliwiają prawidłową pracę tarczycy. Wodorosty nori zawierają też szereg witamin z grupy B oraz witaminę C i witaminę A.

Humus, który został wymieniony przez dietetyków to pasta z ciecierzycy z dodatkiem czosnku, soku z cytryny, oliwy oraz tahini. Jest doskonałym źródłem białka pochodzenia roślinnego oraz błonnika. Zawiera duże ilości żelaza, magnezu, siarki, cynku, witaminy C, witaminy B6, kwasu foliowego oraz nienasycone kwasy tłuszczowe.

Wino składa się głównie z wody, etanolu oraz fosforu, żelaza, śladowych ilości cynku, miedzi i selenu, ponieważ produkowane jest z winogron, które posiada właśnie te makro- i mikroelementy. Wino obniża poziom złego cholesterolu, poprawia trawienie oraz wspomaga działanie antynowotworowe. Polepsza też pracę nerek oraz działa bakteriobójczo.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/25812.html>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy