

[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.

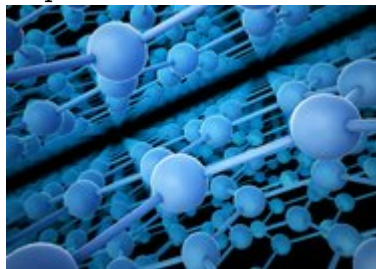
Sushi głównie składa się z ryżu oraz ryb. Ryż jest źródłem węglowodanów złożonych, zawiera duże ilości białka, przy niskiej zawartości tłuszczów. W ryżu znajdują się witaminy z grupy B oraz składniki mineralne. Ryby zaś stanowią grupę produktów o bardzo wysokiej wartości odżywczej. Na szczególną uwagę 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>



28-05-2024

Drżące nanorurki

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu

Informuje "Nature".



28-05-2024

ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

Testy na obecność HPV

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

[Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię](#)

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

[Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem](#)

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

Informacje dnia: [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Partnerzy