

Sušené ovoce a rozporuplná výživová doporučení

Mgr. Barbora Richtrmocová

Domov pro seniory, Zastávka u Brna



Sušené ovoce je koncentrovanou formou jeho čerstvého ekvivalentu. Liší se od sebe především obsahem vody, který je snížen během sušení na slunci nebo různými moderními metodami sušení. Z důvodu odstranění vody se v sušeném ovoci zvýší koncentrace základních živin, energie, vitamínů a minerálních látek. Výjimkou jsou termolabilní vitamíny (například vitamin C), jejichž koncentrace se během sušení snižuje. Sušené ovoce je tak bohatým zdrojem vlákniny a draslíku, a naopak má nízký obsah lipidů a sodíku. Je navíc dobrým zdrojem látek, jako je provitamin A (sušené meruňky a broskve), vápník (sušené fíky), vitamin K (sušené švestky), bór (rozinky a sušené švestky), železo a měď.

Přestože sušené ovoce obsahuje velké množství sacharidů a cukrů, jako je glukóza a fruktóza, má nízký až střední glykemický a inzulinový index a tím i dobrou glykemickou a inzulinovou odpověď srovnatelnou s čerstvým ovocem. Sušené ovoce také působí jako prebiotikum díky svému obsahu fruktooligosacharidů, jako je především inulin v rozinkách. Sušené švestky zase pro svůj vysoký obsah vlákniny, polyfenolů a sorbitolu pomáhají v léčbě zácpy. Dokonce je schváleno zdravotní tvrzení týkající se sušených švestek, že jejich konzumace přispívá k normální činnosti střev. Sušené ovoce je také dobrým zdrojem nenutritivních bioaktivních látek, které mají protizánětlivé a antioxidační účinky.

Rada vědeckých důkazů naznačuje, že lidé pravidelně konzumující sušené ovoce, mají nižší výskyt kardiovaskulárních a nádorových onemocnění, diabetu 2. typu, obezity a dalších chronických chorob. Některé studie naznačují, že sušené ovoce podporuje rychlejší nástup sytosti tím, že ovlivňuje hladiny hormonů jako je leptin, a reguluje chuť k jídlu.

Důležité je také zmínit, že s konzumací sušeného ovoce jsou spjata i rizika. Při nedodržení správné výrobní praxe může být sušené ovoce kontaminováno mikroskopickými houbami, roztocí, bakteriemi, těžkými kovy a pesticidy.

Co se týká výživových doporučení, obvykle je doporučeno konzumovat 30 g sušeného ovoce denně. Ve Spojených státech amerických je doporučeno při výběru sušeného ovoce sledovat obsah přidaného cukru a vybírat si výrobky s jeho nejnižším množstvím. Americká zubní asociace doporučuje si na svačinu vybírat spíše čerstvé než sušené ovoce. Obyvatelé Spojeného království by neměli konzumovat sušené ovoce samostatně, ale společně s dalším pokrmem. Australané by si zase měli vybírat sušené ovoce bez přidaného cukru a konzumovat ho pouze příležitostně a v malém množství kvůli jeho vysoké energetické hodnotě a zvýšenému riziku vzniku zubního kazu.

Výživová doporučení týkající se sušeného ovoce jsou založena na předpokladu, že sušené ovoce má vysoký kariogenní potenciál. Vzhledem k jeho přirozené sladké chuti, je vnímáno jako koncentrovaný zdroj cukru. Také se předpokládá, že prodlužuje orální clearance (označuje dobu od konce jídla do okamžiku, kdy koncentrace cukru v dutině ústní opět dosáhne hodnoty, jakou měla před začátkem jídla) cukru kvůli jeho vyšší přilnavosti na zubní povrch. Uvedené předpoklady však nemají oporu v odborné literatuře. Naopak bylo dokázáno, že

sušené ovoce má podobný demineralizační efekt jako čerstvé ovoce a zelenina. Konzervační metody, jako je sušení, mražení nebo zavařování, způsobují uvolnění cukrů z buněčných struktur ovoce a vznik volných cukrů. K uvolňování cukrů z rostlinných buněk také dochází při žvýkání sušeného, ale i čerstvého ovoce. Zde se však otevírá velký prostor pro další výzkum. Je totiž otázkou, kolik cukru se uvolní a zdali to má za následek pokles pH vedoucí k poškození zubní skloviny. Zatím neexistuje dostatek vědeckých důkazů na podporu restriktivních výživových doporučení týkajících se sušeného ovoce a zubního kazu. Sušené ovoce navíc obsahuje polyfenoly, které mají s jejich antimikrobiálním efektem příznivý účinek na zubní zdraví.

Výživová doporučení by proto také měla vzít v úvahu nutriční a zdravotní výhody sušeného ovoce a nestránit pouze prevenci zubního kazu. Vzhledem k nižší hmotnosti jedné porce sušeného ovoce může být snazší zkonzumovat doporučené denní množství ovoce. Sušené ovoce také významně přispívá k doporučenému dennímu příjmu vlákniny. Také by mělo zaznít, že sušené ovoce je vhodnou alternativou k cukrovinkám a že je výbornou náhradou za přidávaný cukr do potravin a pokrmů, jakou jsou snídaňové cereálie, kysané mléčné výrobky, obilné kaše atd.

Nakonec nesmí chybět doporučení pro správný výběr sušeného ovoce. Dle legislativy je sušené ovoce konzervováno pouze sušením a neobsahuje žádná přidaná přírodní sladidla, jako je cukr a glukózový sirup. Výrobky, které pro konzervaci využívají přírodní sladidla, spadají do kategorie proslazeného (kandovaného) ovoce. Takto konzervované ovoce má vysoký obsah přidaného cukru. Míra proslazení se může lišit od mírně proslazených brusnic až po kandovaný ananas, který obsahuje přibližně 80 % cukru. Avšak zmínka o proslazování se často na obalu výrobku neobjevuje a dochází tak ke klamání spotřebitele. Některé sušené ovoce bývá slazeno ovocnou šťávou, která není v zákonné definici proslazeného ovoce zahrnuta. Obsah cukru v takovém výrobku je s ním však srovnatelný (cca 60 %). Pro výběr sušeného ovoce by proto mělo být doporučeno číst seznam složek na obalu potravin, kde by se žádný cukr objevit neměl. Podobně by měl být kontrolován obsah tuku, protože do některých druhů sušeného ovoce se přidává olej, aby se při skladování neslepovalo. Pro sušené banány je zase typické další konzervování pomocí smažení. Obsah tuku v takovém výrobku se podobá tučnosti bramborových chipsů (27-34 %). Avšak na obale zmínka o smažení často chybí. V tomto případě je potřeba číst tabulku výživových údajů na obale potravin, která upozorní na vyšší obsah tuku.

Závěrem je důležité zmínit, že čerstvé ovoce by v jídelníčku mělo převažovat, ale v dnešní době neexistuje důvod, proč by tam nemělo mít své místo také ovoce sušené, například v zimním období, kdy nám v jeho čerstvé podobě chybí. Výživová doporučení by proto neměla zohledňovat pouze zatím neprokázaný negativní vliv sušeného ovoce na zubní zdraví, ale především by měla zahrnout zdravotní a nutriční výhody spojené s jeho konzumací.