

Nebojme se potravin v prášku



Ať už jste jejich zastáncem či odpůrcem, nemůžete se jim zcela vyhnout. V každodenním životě je zastupuje **instantní káva, prášky do pečiva či nepřeberné množství koření** a **směsí**. Zejména pak při dovolených v teplém počasí jsou pro nás užitečným pomocníkem při cestování.

Proč zvolit potraviny v prášku?

Jejich výhodou je totiž nejenom skladnost, lehká váha, ale především trvanlivost a téměř nemožnost znehodnocení. Nekazí se, nemění se v kufru v nevzhlednou brečku a ve většině případů lákají k variabilnímu použití.

A jak jsme již zmínili úvodem - z prášku se v současné době vaří už i zdravé pokrmy. Zakoupíte tedy kvalitní bramborové, rýžové či kukuřičné kaše, dokonce také práškový biopudink a **nejrůznější druhy pomazánek**. Nemusíte se děsit ani ceny, jedná se o potraviny dostupné vaší kapse. Zapomeňte tedy na chemické „amarouny“ a pojďte objevit zdravou variantu práškových směsí!

Jsou tam vitamíny a cenné látky

Při výrobě práškových a instantních potravin se osvědčil lecitin, který je pro naše tělo více než potřebný. Najdete ho **zejména v kakaovém a kávovém prášku, sušeném mléce, instantních polévkách a výrobcích ze sójového proteinu**.

Do práškových směsí určených pro kojence, děti, těhotné ženy nebo sportovce se přidávají navíc další vitamíny a minerální látky.

Přidávání vitamínů a minerálních látek má jasná pravidla a je legislativně ošetřeno vyhláškou č. 53/2002 Sb. Veškeré složení musí být navíc uvedeno na obalu výrobku.

Mnoho potravinových doplňků, zejména práškových nápojových směsí, je **vyráběno pod nejpřísnějším dohledem a mají vysokou nutriční hodnotu, která dosahuje, a v mnoha případech i přesahuje, hodnot čerstvého ovoce a zeleniny**. Je to způsobeno tím, že **práškové směsi jsou vyráběny ze zralých a čerstvě sklizených surovin a nemusí být dováženy jako mnoho tzv. podtržených druhů ovoce a zeleniny**. To se odráží jak na kvalitě, tak chuti práškových směsí.

Pozor vždy na složení výrobku!

Stále však musíte mít na paměti, že ne všechny práškové směsi jsou bio nebo neobsahují přehnané množství konzervantů a soli. Také práškové směsi a potraviny, které mají téměř nesmrtelnou dobu spotřeby, by vás měly před nákupem varovat. **Nadměrný příjem soli a konzervačních látek není lidskému organismu zdravý. Nezapomínejte tedy všimnout si složení a hlavně množství soli** v práškových potravinách i kořeních a přípravcích. V některých případech vás může nemile překvapit, že směs obsahuje více soli než slibovaného koření a bylinek!

Existují i bezlepkové směsi

Potíže s konzumací práškových potravin mají hlavně lidé dodržující bezlepkovou dietu. Ale ani ti nemusí věšet hlavu. Na trhu je totiž **dostatek bezlepkových práškových směsí** určených právě pro ně. Kromě toho bez problémů zakoupíte **také výrobky vhodné pro bezlaktózovou či nízkobílkovinou dietu.**

Věděli jste, že:

- **Patent na sušené mléko** byl vydán už **v roce 1855?**
- Podle odborníků se **kvalita instantních polévek během posledních pěti let rapidně zvýšila?**
- **V rozvojových zemích** jsou obohacené potravinové směsi **hlavní pomocí pro děti trpící podvýživou?**