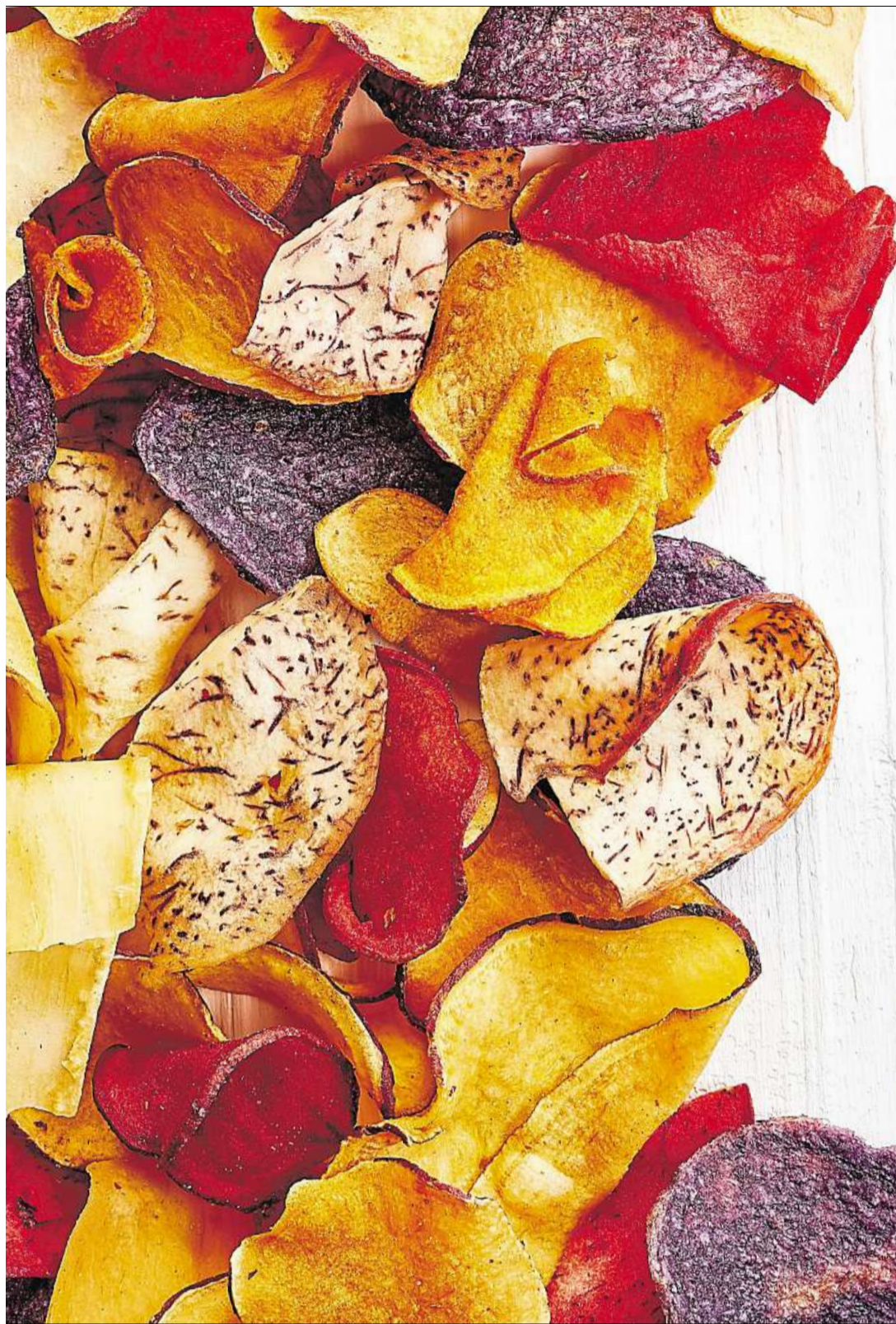


Test



Test zeleninových lupínků „Zdravé“ chipsy jsou plné tuku a karcinogenů

Do továrny přivezou valník velmi zdravé suroviny. Jenže rozpálená olejová lázeň promění řepu či celer na mimořádně tučný a slaný pamlsek, který z jídelníčku raději úplně vynechejte.

Magdalena Nová
redaktorka MF DNES

J e pochopitelné, pokud se cítíte po vánočním kulinářském a stravovacím běsnění zrali na dietní režim. A jestliže jste do nového roku vstoupili s předsevzetím, že cukroví a buček od nynějška nahradí hlavně zelenina, zasloužíte si pochvalu.

Máte-li však pocit, že by ve vašem novém, lepším jídelníčku mohly najít uplatnění zeleninové chipsy jako zdravější alternativa bramborových lu-

pínků, zadržte. Protože i když na počátku jejich výroby stojí zdravá červená řepa, celer či pastinák, v sáčku už je připravena kalorická nálož s nevalnou výživovou hodnotou, energeticky srovnatelná třeba s mléčnou čokoládou či salámem.

Když se rozhodnete, že budete v rámci zdravého stravování konzumovat zeleninu, obvykle doufáte, že:

- a) má minimální energetickou hodnotu,
- b) není v ní tuk ani sůl,
- c) je plná vody,
- d) obsahuje spoustu vitamínů, minerálních látek a vlákniny.

Jenže zeleninové chipsy, jak ukázaly laboratorní analýzy, které si

nechala na přelomu loňského listopadu a prosince zpracovat MF DNES, ani jednu z těchto předností nemají.

Navíc je většina z nich plná dalších látek - dusičnanů či akrylamidu, o jejichž účincích na organismus se píšou dlouhé odborné studie. A není to pěkné a povzbudivé čtení.

Místo vody tuk

Pokud byste na sebe byli tvrdí a sežvýkali 100 gramů syrové řepy, dostali byste do těla přibližně 85 mililitrů vody, něco málo přes 200 kilojoulů a sotva třetinu gramu tuku. V případě celerové bulvy budou vaše energetické zisky ještě výrazně chudší.

Jsou dusičnany opravdu nebezpečné?

Chilský ledek, norský ledek, dusíkaté vápno a další **dusíkatá hnojiva** způsobila v poválečném zemědělství zázrak. Zelenina rostla agronomům přímo před očima. Jenže po letech se ukázalo, že obří výpěstky jsou plné dusičnanů, a začalo se mluvit o tom, jak jsou tyto sloučeniny pro lidský organismus nebezpečné.

Uplynulo dalších pár dekád a o dusičnanech už se tolik nemluví. „V zelenině se s dusičnany vyskytují i **ochranné látky**, které působí proti jejich účinku,“ vysvětlil v minulosti tuto změnu Jiří Ruprich ze Státního zdravotního ústavu. Proto také vzala za své vyhláška, která stanovila limity dusičnanů v každém druhu zeleniny a ovoce – a nejen v ní.

Dusičnany totiž samy o sobě **nebezpečné nejsou**, hrozbou se mohou stát až dusitany, na něž se dusičnany v těle mohou přeměnit. Mluví se i o jejich karcinogenních účincích. „Navzdory rozsáhlým studiím se však nepodařilo najít přímý důkaz podílu dusičnanů a dusitanů na vzniku nádorového onemocnění u lidí,“ upozorňuje lékař Petr Hlavatý z iniciativy Víť, co jím.

Dusičnany (a dusitany) se nevyskytují jen v zelenině, ale také v **pitné vodě a uzeninách** nebo v zeleninových lupínkách, jak ukázal test MF DNES, a tam už žádné ochranné faktory nepůsobí. Proto by se uzeniny či chipsy neměly jíst v nekontrolovaném množství, což platí obzvláště pro děti.

Výsledky testu: Příliš tučné, příliš slané, plné kalorií.

Tyrrell's Veg Crisps 1,9

★★★★★
Výrobce: Tyrrell's Crisps Ltd.
Země výroby: Velká Británie
Koupeno: C.I.P.A. Praha 5
Cena: 69 Kč/100 g

Degustace: Při ochutnávání zeleninové chipsy příliš nenadchly, porotcům se zdály tvrdé, v první chvíli v ústech ostré a později naopak lepivé. Při tom pastinák a brambory byly velmi chutné, výsledný dojem ovšem částečně pokazila nepříjemně hořká řepa.

Výsledky z laboratoře: Mezi smaženými vzorky nejméně akrylamidu, málo soli, méně tuku, méně příznivá skladba mastných kyselin, střední hodnoty dusičnanů. **Složení:** 68 % zelenina v různém poměru (řepa, pastinák, brambory), slunečnicový olej, mořská sůl **Nutriční tabulka (ve 100 g):** energetická hodnota 2 037 kJ/489 kcal, tuky 30,9 g, z toho nasycené mast. kys. 3,5 g, sacharidy 44,4 g, z toho cukry 15,8 g, bílkoviny 6,0 g, sůl 1,3 g

Co obsahují

Akrylamid	530 µg/kg
Tuk	30,3 %
Sůl	0,69 g/100 g
Dusičnany	2 770 mg/kg

LifeFood Bio zeleninové chipsy 2,1

★★★★★
Výrobce: LifeFood Czech Rep.
Země výroby: Česká republika
Koupeno: Rohlík.cz
Cena: 68,90 Kč/60 g

Degustace: Sytější červené chipsy porotu překvapily konzistencí: byly měkké, tuhé a žvýkavé, protože nejsou smažené, ale sušené při teplotě do 42 °C. Výraznou řepnou chuť podpořila příchutí jablečného octa a hořčičného semínka.

Výsledky z laboratoře: Bez akrylamidu, nejméně soli, nejméně tuku, příznivá skladba mastných kyselin, hodně dusičnanů. **Složení:** řepa (38 %), rozinky, para ořechy, mandle, nepasteriz. jablečný ocet, mleté hořčič. semínko, panenský sluneč. olej, himálájská sůl **Nutriční tabulka (ve 100 g):** energ. hodnota 2 132 kJ/511 kcal, tuky 30,0 g, z toho nasycené mast. kys. 5,0 g, sacharidy 40,0 g, z toho cukry 33,0 g, bílkoviny 14,0 g, vláknina 13,0 g, sůl 1,4 g

Co obsahují

Akrylamid	< 30 µg/kg
Tuk	29,3 %
Sůl	1,91 g/100 g
Dusičnany	7 912 mg/kg

Řepelky s mořskou solí 2,2

★★★★★
Výrobce: Vladěna Čišecká
Země výroby: Česká republika
Koupeno: MlsejteZdravě.cz
Cena: 35 Kč/50 g

Degustace: Chutově nejlepší vzorek, kterému porotci nejčastěji v celkovém hodnocení udělovali jedničky a dvojky. Zaujala je především výrazná chuť řepy, mírně nasládlá a zároveň lehce slaná. Ačkoliv byly lupínky smažené a dostatečně křupavé, nebyly přitom hořké jako velká část dalších vzorků.

Výsledky z laboratoře: Méně akrylamidu, nejméně soli, méně tuku, nejlepší skladba mastných kyselin, extrémní množství dusičnanů. **Složení:** červená řepa, 100% řepkový olej, mořská sůl (max. 3 %) **Nutriční tabulka (ve 100 g):** energ. hodnota 1 950 kJ/455 kcal, tuky 35,2 g, sacharidy 32,0 g, z toho cukry 31,5 g, bílkoviny 6,3 g, vláknina 25,0 g, sůl 1,0 g

Co obsahují

Akrylamid	700 µg/kg
Tuk	31,1 %
Sůl	0,68 g/100 g
Dusičnany	20 320 mg/kg

Marks & Spencer Vegetable Crisps 2,3

★★★★★
Výrobce: neuvedeno
Země výroby: Velká Británie
Koupeno: M&S Praha 1
Cena: 69,90 Kč/100 g

Degustace: Relativně vyvážené, příjemně křupavé a barvou přirozené zeleninové lupínky, které sice porotcům přišly trochu masnější a slanější, ale tuk a sůl nepřebily příjemnou chuť řepy, batátů a pastináku.

Výsledky z laboratoře: Více akrylamidu, průměrné množství soli i tuku, méně příznivá skladba mastných kyselin, střední hodnoty dusičnanů. **Složení:** 66 % směs zeleniny v různém poměru (pastinák, batáty, řepa), sluneč. olej, mořská sůl **Nutriční tabulka (ve 100 g):** energ. hodnota 2 110 kJ/507 kcal, tuky 32,6 g, z toho nasycené mast. kys. 3,7 g, sacharidy 42,2 g, z toho cukry 22,9 g, vláknina 10,8 g, bílkoviny 5,9 g, sůl 1,28 g

Co obsahují

Akrylamid	1 300 µg/kg
Tuk	35,9 %
Sůl	1,21 g/100 g
Dusičnany	2 738 mg/kg

Glennans Vegetable Crisps 2,4

★★★★★
Výrobce: Glennans Ltd.
Země výroby: Velká Británie
Koupeno: TopPotraviny.cz
Cena: 147,25 Kč/100 g

Degustace: Křupavé chipsy zaskočily porotu nečekanou krouhou příchutí. Hlavně řepa však byla hodně nasáklá tukem, ostatní druhy zeleniny si udržely přirozenou chuť. Hodně záleží na tom, jaký kousek zeleniny ze sáčku vytáhnete.

Výsledky z laboratoře: Vyšší hodnoty akrylamidu, průměrné množství soli, hodně tuku, méně příznivá skladba mastných kyselin, více dusičnanů. **Složení:** 65 % směs zeleniny v různém poměru (pastinák, sladké brambory, mrkev, červená řepa), slunečnicový olej, mořská sůl **Nutriční tabulka (ve 100 g):** energ. hodnota 2 093 kJ/503 kcal, tuky 34,4 g, z toho nasycené mast. kys. 3,87 g, sacharidy 41,2 g, z toho cukry 20,9 g, bílkoviny 4,8 g, sůl 1,25 g

Co obsahují

Akrylamid	1 600 µg/kg
Tuk	37,0 %
Sůl	1,22 g/100 g
Dusičnany	3 292 mg/kg

Protokol testu

• Do hodnocení jsme zařadili osm vzorků zeleninových chipsů, které jsme nakoupili v běžné obchodní síti i v e-shopech. Do výběru jsme zařadili také vzorek, který se sice prodává v kamenných obchodech výhradně na Slovensku, ale bez větších obtíží si jej mohou zakoupit ve slovenských e-shopech i zákazníci z České republiky. Platba v eurech se z účtu strhne v odpovídajícím kurzu v korunách.

• Vybírali jsme takové zeleninové lupínky, které byly smažené, očištěné pouze solí a čistě řepné, případně obsahují řepu spolu s další zeleninou (celer, mrkev, pastinák, batáty či brambory). Výjimkou byl vzorek LifeFood, který splňoval nároky na raw food – byl sušen při teplotě do 42 °C. Zařazen byl pro srovnání, zároveň obsahoval olej a další příměsi, a mělo proto smysl testovat u něj námi vybrané výživové hodnoty a škodliviny.

• Test platila MF DNES ze svého rozpočtu. Lupínky stály od 29,90 do 147,25 Kč za balení.