

Co znajduje się w płatkach śniadaniowych?

Jak słodczy

Zdaniem brytyjskiego ośrodka ochrony konsumentów "Which" śniadaniowe płatki i chrupki zawierają tak dużo cukru, że w marketach powinny być ustawiane na półkach z herbatnikami. Przed mieszankami śniadaniowymi ostrzegają też dietetycy. Większość z nich jest, zdaniem ekspertów, zbyt kaloryczna, bogata w cukier i - co może dziwić - uboga w błonnik. Pozytywną opinię mają tylko te artykuły, które na 100 g produktu zawierają maksymalnie 6 g cukru i minimum 3 g błonnika. Lista składników, z których przygotowano płatki, powinna być możliwie krótka, a zawartość sztucznych barwników, aromatów i konserwantów bliska zeru. Również mleko w proszku, a także utwardzone tłuszcze są zbędnym dodatkiem do pełnowartościowych płatków.

Najmniej przetworzone

Ważne jest także to, jakie płatki stanowią bazę produktu i na ile je przetworzono. Najlepiej sięgać po owsiane, jęczmienne lub żytnie. Zawierają wiele cennych pierwiastków - głównie magnez i potas. Płatki owsiane dostarczą też fosforu i witaminy B1, jęczmienne - wapnia, fosforu, żelaza oraz witaminy D. Żelazo i wapń znajdziemy też w płatkach żytnich, które dodatkowo są źródłem fluoru.

Także płatki kukurydziane zawierają znaczne ilości składników mineralnych - fosforu, magnezu, selenu, kobaltu i potasu. Są też doskonałym źródłem witamin z grupy B oraz rozpuszczalnych w tłuszczu - A i E. Problem jednak w tym, że płatki kukurydziane, dostępne w śniadaniowych mieszankach, zazwyczaj są mocno przetworzone i jednocześnie mają dodatek miodu lub innych słodkich składników.

Uważaj na kulki i krążki

Najgorsze noty dostają jednak płatki otrzymane maszynowo z masy zbożowej, formowane w najróżniejsze kształty - kulek, krążków, poduszczyków itd. Zazwyczaj taka masa wzbogacona jest miodem, czekoladą lub syropami cukrowymi.

Co ciekawe także musli, czyli mieszanka płatków zbożowych z nasionami, orzechami i owocami, nie do końca zadowala dietetyków. Dlaczego? Chodzi o zbyt duży dodatek kandyzowanych owoców, które zawierają mnóstwo cukru. Lepiej jeśli do mieszanki dodano owoce suszone.

Uzbrojeni w tą wiedzę możemy już spokojnie zajrzeć do pudełek i torebek z płatkami śniadaniowymi. Najważniejsze to czytać etykiety. Nie dajmy się tylko nabrać na hasła - fit, slim, naturalne czy doskonałe na śniadanie - to tylko chwytły reklamowe, które do niczego producenta nie obligują!

Jaśki z kroplą toffi - Chaber

Poduszczyki śniadaniowe z kroplą toffi - taki napis na opakowaniu na pewno zachęca do jedzenia. Niestety wdzięczny kształt świadczy o tym, że zboża, z których powstał ten produkt zostały mocno przetworzone. Dodatek toffi też nie wróży najlepiej. Ale sprawdźmy skład i wartości odżywcze. Cukry - 26 g na 100 g produktu. W takiej samej porcji znajdziemy z kolei tylko 5 g błonnika. Do tego mnóstwo kalorii - 463 kcal. Tłuszcze - 18,3 g (w tym kwasy tłuszczowe nasycone - 2,6 g). Co dalej? Część zbożowa stanowi 60 proc. poduszczyków.

W jej skład wchodzi: mąka pszenna, mąka pszenna graham, płatki owsiane, kaszka kukurydziana, cukier, otręby pszenne, ryż, woda, koncentrat słoju jęczmiennego, proszek do pieczenia (substancja spulchniająca) i lecytyna (emulgator). Kolejne 40 proc. poduszczek stanowi nadzienie - krem. Z czego został zrobiony? Na pierwszym miejscu mamy cukier, następnie utwardzony tłuszcz roślinny, serwatkę w proszku (z mleka), kakao, lecytynę sojową (emulgator), aromaty identyczne z naturalnymi i barwnik identyczny z naturalnym (beta karoten). Czytając etykietę dowiemy się też, że produkt zawiera gluten i być może śladowe ilości orzechów arachidowych, innych orzechów i nasion sezamu. Jaśki z toffi są też wolne od GMO.

Poduchy z nadzieniem o smaku mlecznym - Śniadaniowo

Najbardziej interesujące dane o produkcie - kaloryczność, a także zawartość cukrów i tłuszczu producent umieścił z przodu opakowania, niemal podsuwając je przed oczy klienta. Kalorie - 129, cukry - 8,7 g, tłuszcze - 4,2 g. Wygląda dobrze, prawda? Warto jednak zauważyć, że wartości podane są dla porcji 30-gramowej. Co to oznacza? Jeśli weźmiemy pod lupę porcję 100-gramową, liczby będą znacznie wyższe. Wartość energetyczna - 430 kcal, cukry - 29 g, tłuszcze - 14 g (w tym kwasy tłuszczowe nasycone 4,2 g). A jak wygląda skład mieszanki? Część zbożowa, stanowiąca 45 proc. produktu, to mąka pszenna, mąka ryżowa i otręby pszenne. Poza tym mamy cukier, tłuszcz roślinny, mleko w proszku, kakao w proszku, serwatkę w proszku, lecytynę sojową (emulgator) i aromat. Produkt zawiera gluten, mleko w proszku oraz soję. Może też zawierać śladowe ilości orzechów laskowych i arachidowych.

Musli Fitella - Gelwe

Wybór smaków tych musli jest olbrzymi. My zaglądamy do delikatnego musli jogurtowego z żurawiną. Na pierwszy ogień idzie tabela zawierająca wartości odżywcze. Czego się z niej dowiadujemy? Jogurtowe musli jest dosyć kaloryczne - 404 kcal, słodkie - 15,6 g cukru (choć w porównaniu z wieloma produktami zawartość cukru jest znacznie niższa) i zawiera 8 g tłuszczu (w tym 2,4 g kwasów tłuszczowych nasyconych). Na szczęście jest też bogate w błonnik - 7,5 g. Tym co martwi na pierwszy rzut oka, jest bardzo długa lista składników. Na pierwszych miejscach znajdują się produkty zbożowe: 27 proc. płatków żytnich, płatki pszenne pieczone (pszenica, cukier, sól, ekstrakt słodowy jęczmienny), musli crunchy (płatki owsiane, syrop glukozowo-fruktozowy) i ekstrudat ryżowy (mąka ryżowa, cukier, kasza kukurydziana, mąka pszenna, ekstrakt słodowy, sól). To tylko niewielka część składników tej mieszanki śniadaniowej. Dalej mamy kolejno: tłuszcz roślinny, wiórki kokosowe, cukier, sól, aromat, lecytynę sojową (emulgator), płatki wielozbożowe (mąka ryżowa, ryż, mąka z pszenicy pełnoziarnistej, mąka kukurydziana, cukier, sól), rodzyнки 8 proc., żurawina 7 proc. (żurawina, syrop ananasowy, koncentrat soku ananasowego, olej słonecznikowy), płatki zbożowe w polewie jogurtowej 7 proc. (cukier, ryż, uwodorniony tłuszcz roślinny, serwatka w proszku, pszenica pełnoziarnista, proszek jogurtowy - 2 proc., gluten pszeniczny, zarodki pszenne, sól, odtłuszczone mleko w proszku, ekstrakt słodowy jęczmienny, lecytyna sojowa - emulgator, aromaty, emulgator - mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych) i słonecznik 7 proc. Uff... już sama liczba dodatków sugeruje, że bywają zdrowsze śniadania.

Mlekołaki Piegołaki Choco - Lubella

Jak opisuje swój produkt producent, Mlekołaki to zbożowe chrupki w kształcie ciasteczek o smaku czekoladowym, wzbogacone witaminami. Niestety to, co rzuca się w oczy jest niezwykle wysoka zawartość cukru - aż 36,1 g. W dostarczających 386 kcal płatkach niewiele jest z kolei tłuszczu - 1,7 g (w tym 0,8 g kwasów tłuszczowych nasyconych) i błonnika - 2,7 g. Podstawą Mlekołaków są mąki: pszenna i kukurydziana (w sumie 56,4 proc.). Kolejne składniki to: cukier, syrop glukozowy, skrobia pszenna, zawierająca mleko i soję czekolada mleczna (1,6 proc.), kakao i kakao o obniżonej zawartości tłuszczu. Do wyprodukowania śniadaniowych chrupek użyto także substancji spulchniających (wodorowęglanu sodu i amonu), soli, tłuszczu palmowego w proszku i aromatów. Do płatków dodane zostały też witaminy (substancje wzbogacające): witamina C, niacyna, kwas pantotenowy, witamina B6, B2, B1, kwas foliowy i B12. Jak dodaje producent, produkt może też zawierać śladowe ilości orzechów ziemnych.

Nesquik - kulki o smaku czekolady - Nestle

Producent z przodu opakowania umieścił zadanie "fakty o produkcie: mniej niż 9 g cukru na porcję, wapń i żelazo, 8 witamin, pełne ziarno." Najpierw odnieśmy się więc do tych informacji. 9 g cukru to i tak więcej niż zdaniem dietetyków powinny zawierać śniadaniowe płatki. Oczywiście wartość ta podana jest dla porcji 30-gramowej, a 100 g kulek ma już 25,1 g cukru. Wapń i żelazo, a także wspomniane 8 witamin bez trudu znajdziemy w składzie produktu jako substancje wzbogacające. Są nimi: witamina C, niacyna, kwas pantotenowy, ryboflawina (B2), witamina B6, tiamina (B1), kwas foliowy, witamina B12, wapń i żelazo. Również informacja o pełnym ziarnie znajduje potwierdzenie w składzie, który zaczyna się od mąk (65,6 proc. produktu): pszennej pełnoziarnistej (45,1 proc.), kukurydzianej i ryżowej. co innego figuruje na liście składników? Cukier, syrop glukozowy, kakao (6,1 proc.), olej palmowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (0,5 proc.), sól, glukoza, aromaty (wanilia, cynamonowy) i regulator kwasowości (fosforany sodu). W zawierających 386 kcal płatkach, mamy też 3,9 g tłuszczu (w tym 1,6 g kwasów nasyconych). Warto też wspomnieć o błonniku - śniadaniowe kulki mają 6,3 g.

Corn flakes - płatki kukurydziane - Nestle

Choć to właśnie płatki kukurydziane mają opinię tych najśłodszych, ten produkt temu przeczy. W 100-gramowej porcji cukru jest niewiele - bo tylko 8,8 g. Płatki są także ubogie w tłuszcz - 1,3 g (w tym kwasy nasycone 0,6 g). Niestety zawartość błonnika też nie jest wysoka - 3 g. Płatki corn flakes mają też stosunkowo mało kalorii - 382 kcal. Skoro już wiemy, że takie śniadanie specjalnie nas nie utuczy, warto zerknąć, co znajduje się w składzie tych kukurydzianych chrupek. Przede wszystkim jest to grys kukurydziany, który stanowi aż 98,6 proc. płatków. Pozostałe 1,4 proc. to cukier, sól, glukoza, ekstrakt słodowy jęczmienny i regulator kwasowości - fosforany sodu. Producent postanowił też wzbogacić płatki, dodając do nich witaminy: niacynę, kwas pantotenowy, ryboflawinę (B2), witaminę B6 i kwas foliowy. Produkt może też zawierać śladowe ilości mleka, pszenicy, soi, orzechów arachidowych i innych orzechów.

Musli tropikalne - Just Fit

Płatki zbożowe z owocami tropikalnymi Just Fit to mieszanka pełnoziarnistych płatków owsianych - 33 proc. i pieczonych płatków pszennych 23 proc. (zawierających 94 proc. pszenicy pełnoziarnistej, cukier, sól, ekstrakt słodu jęczmiennego i emulgator: mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych). Wśród składników znajdziemy też: rodzynki 15,6 proc. i płatki kukurydziane - 15,5 proc. (kukurydza łamana - 94 proc., cukier, sól, ekstrakt słodu jęczmiennego i emulgator: mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych). Listę składników kończą dodatki owocowe: chipsy bananowe - 5 proc. (banany, olej roślinny, cukier, miód, aromat), papaja kandyzowana kawałki - 3,4 proc. (papaja, cukier), chipsy kokosowe - 3,4 proc. (kokos, cukier) oraz całe orzechy laskowe - 1,1 proc. Produkt może też zawierać śladowe ilości orzeszków ziemnych, produktów sojowych i mleka. Długa lista składników z pewnością nie przemawia na korzyść tego produktu. W przeciwieństwie do zawartości błonnika - jest go aż 9,1 g. W porównaniu do wielu innych płatków, ta mieszanka jest też uboższa w cukier - 17,3 g. W tym dostarczającym 368 kcal musli znajdziemy też 6,1 g tłuszczu (w tym 2,6 g kwasów tłuszczowych nasyconych).