

Musli - istina o kalorijama

Napisao Arnautovic Aleksandar



Koliko ste se samo puta zapitali da li musli goji ili ne? Zbog čega tako dugo ostajete siti nakon samo 100 grama ove ukusne hrane? Mišljenja su podeljanja. Od tvrdnje da je reč o zdravoj makrobiotici, do ubeđenja da su u pitanju složeni ugljeni hidrati koji goje. Musli sa jogurtom/mlekom idealan je obrok za one sa normalnom telesnom težinom. Zavisno od vrste muslija, varira i njegov sadržaj. Mešavina žitarica u kombinaciji sa kokosom, jezgrastim voćem, suvim voćem, semenkama.. predstavlja zdravu kombinaciju belančevina, masti i ugljenih hidrata. Ovako izbalansiran obrok daje energiju ali i snabdeva organizam potrebnim vitaminima i mineralima.

S druge strane, šećeri povećavaju njegovu energetska vrednost, zbog čega velika količina muslija sadrži i veliki broj kalorija. Suvo grožđe je bogato šećerom, i to fruktozom i glukozom, zbog čega je dobar izvor energije, ali višak energije tj. šećera, deponuje se u mast.

Naravno, nikako mu ne treba umanjivati pozitivne učinke. Iako je musli i prirodno bogat mnogim vrednim nutrijentima, idealna je namirnica za obogaćivanje vitaminima, mineralima, probioticima, prebioticima i prehrambenim vlaknima. Musli se preporučuju za prevenciju i terapiju kardiovaskularnih bolesti, visokog krvnog pritiska i problema sistema za varenje.

Da bi bez griže savesti u musliju uživali i oni sa viškom kilograma, trebalo bi da konzumiraju musli od celog zrna i bez dodatka šećera. Uvek treba obratiti pažnju na sastav- odlučite se za jednu vrstu žitarica, i količinu- više od 100 grama po obroku se ne preporučuje, ukoliko želite da oslabite.

Tvorcem današnjeg muslija smatra se Dr. Maximilian Bircher Benner. Švajcarac revolucionarnog duha, odlučio je da postane lekar zbog zdravstvenih problema iz detinjstva. Posebnu važnost pridavao je pravilnoj ishrani, i musli je stvorio kao idealan obrok- zdrav i nekaloričan. Reč je, naravno, o onom bez kandiranog voća i sa nemasnim jogurtom, odnosno mlekom.

Musli - istina o kalorijama

Napisao Arnautovic Aleksandar

Izvor: www.shop-in-beograd.com