



Poznato je da su grickalice poput čipsa u kategoriji nezdrave i nepoželjne hrane, ali nova studija otkriva i puno gore stvari o njima. Onaj tko ima naviku redovno jesti slane grickalice pržene u ulju i prepune nepoželjnih dodataka riskira puno više od pretilosti ili bolesti srca. Nova studija kaže kako su takve grickalice opasne za nerođenu djecu, hiperaktivnost kod djece i potencijalni karcinom kod odraslih. Jedna je anketa pokazala da trećina malenih Britanaca čips i slične grickalice jede svaki dan što je opasno za njihov razvoj i zdravlje.

Kemikalije akrilamid

Daily Mail piše da je jedno pakiranje čipsa dnevno u godini dana jednako tome kao da ste popili pet litara ulja. Zapravo, samo u Velikoj Britaniji rezultati pokazuju kako se pojede oko šest milijardi paketa grickalica na godinu, a to je ravno izračunu da se grickalice jedu svake tri minute ili da jedna osoba pojede 100 paketa. Autor knjige "Salt, Sugar, Fat: How The Food Giants Hooked Us" Michael Moss objašnjava kako ga ne čudi da se grickalice toliko jedu jer, osim zaraznog okusa, imaju vrlo privlačna pakiranja koja mame s polica. Dodaje da neka istraživanja pokazuju kako nam se najviše sviđaju grickalice koje su najhruskavije, a proizvođači su otkrili način da okusom, za koji su ključne sol i masti, stvaraju ovisnike o njima. Uz pretilost, dijabetes i bolesti srca, sada je otkriveno da trudnice grickalicama mogu naštetiti svojoj djeci kao da su pušači. Radi se o kemikaliji akrilamid koja se nalazi u grickalicama, a može oštetiti DNK kod nerođenih beba.

Vrećica čipsa = 12,5 žličica ulja

Zdrave i nezdrave grickalice

Autor Mirela Vidović, UPPT.hr
Četvrtak, 02 Veljača 2017 15:28



Znanstvenici iz Britanske zaklade za zaštitu srca (BHF) izračunali su da osobe koje konzumiraju jednu vrećicu čipsa dnevno u kojoj se nalazi 35g čipsa, u organizam godišnje unesu 5 litara ulja. Britanci na primjer svake 3 minute pojedu tonu čipsa, pa se ubrajaju u najbrojnije konzumente čipsa. Kao usporedba može poslužiti činjenica da Britanci svakih 14 sati napune jedan olimpijski bazen uljem iz čipsa. Znanstvenici su također ustvrdili da svako 5. dijete koje je sudjelovalo u istraživanju čips jede 2x dnevno, a neki i češće što je ozbiljna prijetnja njihovom zdravlju. To je jedan od bitnijih razloga kampanje koju će provesti BHF, pa već rade na izradi plakata s fotografijom na kojoj će biti prikazana djevojčica koja ispija bocu ulja, a ispod fotografije će pisati : "Ono što je ušlo u čips, ući će i u tvoj organizam".

Tijekom 2005. u Velikoj Britaniji je prodano oko 268.000 tisuća tona čipsa, u odnosu na 12 posto manje tijekom 2002. Napomena Udruge za prevenciju prekomjerne težine, potrošnja čipsa i sličnih grickalica (smokija i sl.) u svijetu raste. U odnosu na objavljene podatke iz 2006. godine ništa se nije promijenilo. Statistički podatci govore o porastu broja pretilih u cijeloj Europi. Čips (Eng. Chips)- oblik snack proizvoda koji se najčešće pravi od krumpira, ali i drugog povrća. Namirnica narezana na tanke ploške, pržena u ulju te zasoljena pakira se u vrećice. Osim industrijski, može se pripremiti i kod kuće. Jede se između obroka ili kao predjelo, na utakmicama itd. Zbog velikog sadržaja masti i natrija ne preporučuje se često uživanje takvog oblika hrane. Osim od povrća postoje i čipsevi od voća, kao npr. od jabuka, koji se proizvode rezanjem voća na tanke ploške i sušenjem u komorama.

Zdrave zamjene



Proljeće je doba kada tržnice postaju pune svježih ubranih namirnica iz vrta. Znamo da postoje mnogi koji nisu baš ljudi za određenim vrstama povrća, no vjerujemo kako će vas ova poslastica ipak razuvjeriti u tome. U nastavku vam donosimo šest odličnih recepta za zdravi čips. S obzirom na niske kalorijske vrijednosti, u njemu ćete moći uživati bez grižnje.

Jabuka

U lončiću pomiješajte dvije žlice šećera, četiri žlice vode, žlicu jabučnog octa, žličicu limunovog soka i malo cimeta. Sastojke zagrijavajte dok se šećer ne otopi. Jednu veću jabuku prepolovite i narežite na tanke ploške. Jednu stranu ploške umočite u sirup od šećera i složite na pleh obložen papirom za pečenje tako da namočena strana ploške jabuke bude okrenuta prema gore. Pecite u pećnici na 100 stupnjeva dok jabuke ne postanu hrskave, otprilike sat vremena.

Mrkva

Mrkva je poznata kao najbolji prijatelj dobrog vida i vrlo je bogata karotenoidima koji organizam štite od krvožilnih bolesti i reguliraju šećer. Odličan je izvor kalija, vitamina i dijetalnih vlakana. Za čips od mrkve u staklenoj zdjelici pomiješajte malo maslinovog ulja, kurkumu, papar, sol i češnjak u prahu. Mrkvu izrežite na tanke trakice i stavite ih u zdjelu. Istresite mješavinu ulja i začina po trakicama te prstima ujednačeno rasporedite. Ostavite da miruje par minuta pa istresite mješavinu na papir za pečenje u što tanjem sloju i pecite u prethodno zagrijanoj pećnici 10 minuta na 180 °C. Budući da su mrkve prirodno slatke, čips će biti i više nego ukusan. Ovako pripremljen čips ima samo 70 kcal na 100 g.

Batat

Pećnicu zagrijte na 200 stupnjeva. Batat ogulite, ako je kupovni, a ako je domaći samo ga dobro operite i posušite krpom. Osušeni batat narežite na tanke ploške i posložite na pleh na koji ste stavili papir za pečenje. Od dvije žlice kokosovog ulja, luka u prahu, malo crnog papra i soli napravite preljev i nanesite ga kistom preko pripremljenih ploški. Tako pripremljene ploške

Zdrave i nezdrave grickalice

Autor Mirela Vidović, UPPT.hr
Četvrtak, 02 Veljača 2017 15:28

batata stavite u pećnicu na 10-ak minuta. Kad se batat zarumeni s jedne strane, okrenite ga i nastavite peći još dvije minute, odnosno dok ploške batata ne postanu hrskave.

Kelj

Listove kelja odvojite i dobro isperite. Posložite ih na kuhinjsku krpu i pustite da se dobro osuše. Dvije žlice limunovog soka pomiješajte s dvije žlice maslinovog ulja, prstohvatom čili papričice, malo badema i soli te smjesu prelijte preko na komadiće istrganih listića kelja. Listove raspodijelite na papir za pečenje i stavite u pećnicu na 175 stupnjeva. Sušite ih desetak minuta dok rubovi kelja lagano ne posmeđe. Čips ohladite i poslužite.

Cikla

Cikla je dobar izvor vitamina C, folne kiseline, željeza, magnezija i brojnih drugih vitamina i minerala i nezaobilazna je namirnica za detoksikaciju jer potiče rad jetre. Za čips od cikle potrebno vam je maslinovo ulje, malo balzamičnog octa, žličica meda, sol i papar. Pećnicu zagrijte na 180 stupnjeva. Ciklu ogulite i narežite. Promiješajte u jednoj zdjeli s pripremljenim preljevom i rasporedite na papir za pečenje. Pecite 10 do 15 minuta i preokrenite pa pecite još toliko.

Tikvice

Tikvice operite i tanko izrežite na krugove. Krugove umočite u bjelanjak, a nakon toga u ribani parmezan. Tikvice redajte u pleh obložen papirom za pečenje. Pecite u pećnici između 20 – 25 minuta, odnosno dok čips od tikvica ne postane lijepo rumen. Čips posolite, ohladite i poslužite.

U ovim zdravim varijantama omiljenih grickalica možete uživati bez grižnje savjesti.

Literatura

Zdrave i nezdrave grickalice

Autor Mirela Vidović, UPPT.hr
Četvrtak, 02 Veljača 2017 15:28

Portal/Vidi.hr/ 23. rujna 2006 /27.10.2006

T-portal, 09.04.2013.

Coolinarika.com, 4.4.2012.

Buro247.hr/20.06.2015.

Uppt, Up Dated /4.4.2012./Mirela Vidović

UPPT.hr

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}