

Ali je štetje kalorij res dobra ocena naše prehranjenosti?

Kostja Makarovič

Pred nekaj dnevi sem se vrnil iz dopusta na Tajskem, kjer sem vsakodnevne, sveže, sadne in zelenjavne obroke kupil na lokalni tržnici. Ni nam treba poudarjati, da je človek narejen za življenje v tropski klimi, saj smo tam lahko skozi celo leto, ponoči in podnevi v naši naravni uniformi, Adamovi obleki. Tudi sadeži, ki so večinski del naše naravne hrane so zrasi v idealnih pogojih zato je njihova kvaliteta brezkompromisna. Zelo enostaven, hiter in poceni test zrelosti in kvalitete sadežev je refraktometer, s katerim sem tudi jaz, bolj iz firbca o tem, kakšna je razlika med sadjem dostopnim v Sloveniji in sadjem na Tajskem. Z refraktometrom sem meril raven sladkorja in ga primerjal z doma izmerjenim. Z refraktometrom dejansko merimo vsebnost sladkorja v vodnih raztopinah. Fizikalna veličina, ki jo merimo s to metodo se imenuje stopinja Brix, ki predstavlja 1 g sukroze v 100 g raztopine. Če raztopina vsebuje tudi druge v vodi topne snovi, kot na primer kisline, vitamine in minerale v sadju, pa je vrednost Brix le približek vsebnosti sladkorja v sadnem soku. Kljub približku ocene količine sladkorja v sadežu pa lahko z ustreznimi tabelami, ki so dostopne na spletu primerjamo izmerjeno vrednost s tipičnimi vrednostmi za posamezno sadje.



Zrel ananas

Nekaj teh sem zbral v spodnji tabeli:

Vrsta sadeža	Brix vrednosti			
	Slabo	Zadovoljivo	Dobro	Odlično
Mango	4	6	10	14
Ananas	12	14	20	22
Lubenica	8	12	14	16
Papaja	6	10	18	22

Več teh vrednosti lahko dobite na spletu: <http://www.healthy-vegetable-gardening.com/brix-scale.html>

V Sloveniji so Brix vrednosti omenjenih živil relativno nizke, letalski Mango okoli 10, ananas okoli 14 Brix, lubenice okoli 10 Brix in papaje okoli 10 Brix. Na Tajskem pa so nekateri sadeži prav presenetili. Prvo tajsko jutro je popestrila zelo sladka lubenica z Brix vrednostjo 18, v sladkem dopustu niso izstopali 18 Brix mangi, 18 Brix ananasi, in 20 Brix papaje. Vse vrednosti na Tajskem so veliko večje od tistih, ki jih najdemo v Sloveniji.

Mnogi presno jedci se bojijo, da bodo pojedli premalo sadja zato računajo koliko kalorij so vnesli v telo. Nekateri so s tem celo obsedeni in jedo, kljub temu, da niso lačni, samo zato, ker računalnik kaže, da so pojedli 500 kcal premalo.

Če uporabimo oceno iz definicije Brix vrednosti, da je 1 Brix ekvivalenten 1 % sladkorja v sadežu (spodnje vrednosti) in količino suhe snovi v sadežu, lahko primerjamo, kakšne Brix vrednosti ima sadje v bazi podatkov kot je recimo baza podatkov, ki jo je ustvarila ameriška agencija za prehrano (USDA). Naj opozorim še to, da so prave Brix vrednosti za omenjene sadeže zelo verjetno nekje vmes med obema ocenami. Ocene so zbrane v spodnji tabeli.

Vrsta sadeža	Brix vrednosti
Mango	14 - 17
Ananas	10 - 14
Lubenica	6 - 9
Papaja	8 - 12

Energijska vrednost sadja je v največji meri pogojena z vsebnostjo sladkorja v njem zato je primerjava med količino sladkorja in kalorijami, ki jih sadje vsebuje povsem na mestu. Če sedaj vsebnosti sladkorja iz tabele primerjamo z vrednostmi izmerjenimi na Tajskem ali v Sloveniji (gre za posamične meritve in ne za povprečje), lahko vidimo, da se za določene sadeže vrednosti precej razlikujejo. Recimo za lubenico, ki sem jo jedel na Tajskem in je imela 18 Brix ima 2-3 krat več kalorij kot lubenica v bazi podatkov. Papaja iz Tajske 2 krat več kalorij, tajski ananas ima približno 30 % več kalorij, vrednosti za mango pa so za tajske mangle višje le za 30-10 %.

Iz te primerjave vidimo, da je računanje kalorij lahko zelo varljivo orodje in opora pri ugotavljanju in spremljanju svojih energetskih potreb ter potreb po hranilnih snoveh. Na Tajskem, mi je bilo jasno, ko sem pojedel le pol 5 kg težke lubenice z 18 Brix sladkorja, da je bila res sladka in zadovoljiva in niti slučajno nisem hrepenel po še, pa čeprav sem bil iz Slovenije vajen, da bi pojedel celo sam. Na vsak način je najboljšo merilo sitosti in prehranjenosti naše telo in naši občutki, zato raje pustite baze podatkov in druge kalorijske kalkulatorje in raje poslušajte svoje telo.