



Cestoviny ako kľúč k šťastnému životu?

História cestovín siaha až do obdobia pred Kristom a aj keď by sme predpokladali, že vznikli v Taliansku, najstarší nález cestovín bol nájdený v severozápadnej Číne. Misa žltých cestovín bola dobre zachovaná a jej vek je odhadovaný na 4000 rokov.

Najstaršie písomné zmienky sú tiež z Číny a to z roku 25-220 n.l.. Starovekí Gréci vyrábali cestovinu sušením na slnku, následne ju trhali na malé kúsky a potom varili. Podobu dnešným cestovinám dali Rimania, ktorí ju krájali na pásiky a sušili. Prvé továrne na výrobu cestovín vznikali v 17. stor. v Taliansku.

Cestoviny sú trvanlivý výrobok a ich príprava je veľmi jednoduchá, aj preto sú v súčasnosti veľmi obľúbeným pokrmom. Dnes máme k dispozícii veľké množstvo rôznych druhov cestovín, ktoré sa líšia nielen tvarom, ale aj zložením surovín, z ktorých sa vyrábajú. Máme na výber **cestoviny semolinové, grahamové, ražné, špaldové, amarantové, pohánkové, cicerové** a môžeme si vybrať z viac ako **300 tvarov** cestovín.

Z výživového hľadiska sú pre nás **zdrojom sacharidov**, ktorého obsah je okolo 75%. Obsahujú tiež 12% bielkovín, 10% vody, minimálny podiel tuku, vitamíny, minerály a stopové prvky. Množstvo živín závisí od jednotlivých druhov cestovín.



- **Klasické cestoviny** z bielej pšeničnej múky obsahujú menej výživných látok, preto po nich skôr vyhladneme. Na výrobu kvalitných cestovín je používaná **semolinová múka**, ktorá je vyrobená z tvrdozrnnej pšenice – semoliny, preto sa tieto cestoviny tak ľahko nerozvaria. Majú nízky glykemický index (nižší ako zemiaky či ryža), ktorý zabezpečí dlhší pocit sýtosti.
- **Celozrnná cestovina** má vyšší obsah vlákniny, tá prospieva nášmu tráveniu, energia sa uvoľňuje postupne, preto po nej tak rýchlo nevyhladneme. Má tiež vyšší podiel vitamínov, najmä skupiny B, ale aj minerálnych látok a stopových prvkov (vápnik, fosfor, zinok, železo).
- **Grahamové cestoviny** vďaka zloženiu sacharidov a vlákniny pomáhajú pri úprave cholesterolu, stabilizujú hladinu cukru v krvi.
- **Amarantové cestoviny** obsahujú esenciálnu aminokyselinu Lyzín, ktorá napomáha absorpcii Vápnika, podporuje rast a vývoj kostí a tvorbu mozgových buniek. Sú tiež zdrojom vitamínov B, C, E.

- Medzi netradičné druhy patria cestoviny **pohánkové a cícerové**, ktoré sú vhodné aj pre celiakov.
- V oblasti fitness sú známe **proteínové cestoviny** s vysokým obsahom bielkovín (45%), vyrobené zo strukovín.

Výrobe tejto komodity sa venujú veľké potravinárske spoločnosti, ako aj mnoho malých výrobcov, ktorí dopĺňajú ponúkaný sortiment s prihliadnutím na regionálnu kuchyňu.

Pri výbere cestovín treba dať pozor na malé **deti do troch rokov**, cestoviny musia spĺňať **prísne zákonné požiadavky na bezpečnosť**, ktoré sú podstatne prísnejšie než požiadavky na bezpečnosť ostatných cestovín určených pre dospelých. Sleduje sa najmä obsah mykotoxínov a pesticídov.



Dôležitý je aj **spôsob prípravy** cestovín. Najvhodnejšie je ak pripravíme cestoviny na spôsob „**al dente**“, pretože čím menej sú cestoviny uvarené, tým je **nižší ich glykemický index**. Ak máte obavy z príberania, vyberajte si cestoviny celozrnné a namiesto kalorických krémových omáčok je vhodnejšia kombinácia so zeleninou, rybou, orechmi a olivovým olejom.

Môžeme tiež povedať, že ak konzumujeme cestoviny - sme šťastnejší, pretože obsahujú aminokyselinu tryptofán, ktorú náš organizmus premieňa na serotonín – neurotransmitter s antidepresívnymi účinkami☺



**REGIONÁLNY ÚRAD
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
BRATISLAVA hl.m.
so sídlom v Bratislave**

Mgr. Katarína Blažová
odbor podpory zdravia

www.facebook.com/ruvzba.sk

