Herbatniki mogą być zdrową przekąską

Pijąc herbatę czy kawę, często sięgamy po herbatniki. Większość z nich wypieka się z mąki oczyszczonej z dodatkiem cukru, syropu glukozowego, oleju palmowego, soi, tłuszczów trans, soli i sztucznych dodatków. Trudno je zatem nazwać zdrowymi.

Jest jednak kilka rodzajów, które próbują ratować dobre imię tej grupy przekąsek:
Herbatniki imbirowe zawierają dużo cukru, lecz jego część pochodzi z melasy, która dostarcza jednocześnie żelaza.
Herbatniki z rodzynkami mają mało cukru i tłuszczów nasyconych, dostarczają trochę żelaza oraz błonnika. Jeden herbatnik to 19 kcal.

➻ Herbatniki z pełnego ziarna lub ze składników organicznych są często zdrowsze, choć droższe, lecz należy uważać na zawartość cukru. Trzeba też pamiętać, że powinniśmy się ograniczyć tylko do zjedzenia jednego lub dwóch.
Imbir kandyzowany zachowuje zdrowotne właściwości imbiru, lecz w wyniku kandyzowania zwiększa się zawartość cukru.
Makaroniki migdałowe lub kokosowe to pożywna, lekka przekąska.
Masło orzechowe w połączeniu z mąką razową to dobry zastrzyk energii.
Owies, mąka owsiana i rodzynki dostarczają błonnika, witamin i minerałów takich jak żelazo.
Pełnoziarniste herbatniki „digestive” z gorzką czekoladą dostarczają błonnika i przeciwutleniaczy.

➻ Batony zbożowe zawierają zdrowe składniki, takie jak ziarno, orzechy, nasiona i suszone owoce. Często jednak kryją w sobie również tak dużo cukru i tłuszczu, na przykład wysokofruktozowy syrop kukurydziany i tłuszcze nasycone, że nie zasługują na miano zdrowych przekąsek. Badanie jednego z

batonów dla dzieci wykazało, że w 43,5 procentach składał się z cukrów. Warto więc dokładnie sprawdzać zawartość i nie kupować byle czego.

➻ Herbatniki słone składają się przede wszystkim z białej, oczyszczonej mąki. Należy unikać tych z dużą zawartością soli i dodatków smakowych, takich jak suszony, sproszkowany ser. Lepiej zjeść kawałek pełnoziarnistego pieczywa, które zawiera więcej błonnika i innych składników odżywczych.
Herbatniki owsiane to zdrowszy wybór, lecz składniki bywają różne, dlatego warto czytać informacje na etykiecie; niektóre są dość słone.
Krakersy piecze się z mąki oczyszczonej z dodatkiem drożdży i tłuszczu. Jeden to 34 kcal.
Maca powstaje z mąki i wody. Nie zawiera tłuszczu ani soli, lecz ma bardzo małą wartość odżywczą. Doskonale komponuje się z serem, ale trzeba uważać, żeby nie przesadzić z ilością.
Wafle ryżowe powstają z dmuchanego ryżu. Jeden wafel dostarcza około 30 kcal, lecz ma niską wartość odżywczą i wysoki indeks glikemiczny, dlatego nie powinni spożywać go chorzy na cukrzycę.

Fot. Adobe Stock