


# V českém obchodě si nikdy nekupujte krájený chléb. Supermarkety vám totiž zatají důležitou věc, která není pozitivní

---

 [aazdravi.cz/v-ceskem-obchode-si-nikdy-nekupujte-krajeny-chleb-supermarkety-vam-totiz-zataji-dulezitou-vec-ktera-neni-pozitivni](https://aazdravi.cz/v-ceskem-obchode-si-nikdy-nekupujte-krajeny-chleb-supermarkety-vam-totiz-zataji-dulezitou-vec-ktera-neni-pozitivni)

Všechny příspěvky autora Kristýna Lorencová

20. 10. 2023

Mnoho lidí volí krájený chléb z důvodu pohodlnosti. Je snadné si jej vzít v obchodě a hodit do košíku, aniž bychom museli trávit čas krájením čerstvého pečiva doma. Tento trend je podporován i zdánlivou trvanlivostí a esteticky tenkými krajíci, které mnozí z nás doma neumí tak pěkně ukrájet. Vzhled a pohodlí mají bohužel svou cenu, kterou platíme kvalitou a zdravím.

## Rychleji se zkazí

---

Jedním z hlavních problémů s krájeným chlebem je, že se kazí mnohem rychleji než celý bochník. Každý plátek má mnohem větší plochu pro působení plísní, což je zhoršeno ukládáním v polyethylenových sáčcích, které vytvářejí uzavřené a vzduchotěsné prostředí. Toto prostředí vede ke kondenzaci vlhkosti uvnitř, což chlebu znemožňuje „dýchat“ a rychle ztrácí svou svěžest.

## Neviditelné nebezpečí

---

Krájený chléb z obchodu často obsahuje mnoho přísad navíc, což jej činí ultra zpracovaným jídlem. Ačkoli to neznamená, že je to nezbytně škodlivé, měli byste o přítomnosti těchto přísad vědět, jelikož mohou ovlivnit vaše zdraví.

## Zdravější alternativy

---

Pokud jde o udržení čerstvosti chleba, doporučuje se uchovávat jej v plátěném sáčku, který umožní chlebu „dýchat“. Alternativně můžete zvážit pečení vlastního chleba doma. Budete tak mít naprostou

kontrolu nad kvalitou použitých surovin a eliminujete přítomnost konzervantů a dalších chemikálií.



*Foto: Shutterstock*

## **Ekonomické a ekologické důsledky**

---

Kromě zdravotních a kvalitativních hledisek přináší nákup krájeného chleba i ekonomické a ekologické důsledky. Předkrájený chléb je často dražší než celé bochníky, což znamená, že za pohodlí platíte vyšší cenu.

Balení krájeného chleba v plastových sáčkách navíc přispívá k zvýšení plastového odpadu, což je problém, který se negativně odráží na životním prostředí. Výběrem celých bochníků chleba a jejich ukládáním do znovu použitelných plátěných sáčků můžete ušetřit peníze a zároveň přispět k ochraně životního prostředí.

*Foto: Shutterstock*

