magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 17. 5. 2017 | Marcela Avramopulu

Light výrobky a jejich místo v jídelníčku. Pomáhají hubnout?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Light-vyrobky-a-jejich-misto-v-jidelnicku.-Pomahaji-hubnout__s10010x10342.html

Nápis „light“ v nás budí dojem, že se jedná o potravinu, která je vhodná pro hubnutí. Po které dokonce zhubneme a které můžeme možná jíst i několikanásobné množství, než potraviny bez tohoto označení. Je to tak?

Zdroj: Light výrobky a jejich místo v jídelníčku ze Shutterstock

Light je výživové tvrzení, které smí výrobce použít, pakliže je tomu tak

Nejjednodušší je začít u toho, co o takovém označeních říká zákon. Nápisy

„light“, ale i nápis nízkotučný, nebo s nízkým obsahem tuku, bez cukru, bez tuku, patří mezi povolená výživová tvrzení, která může výrobce na obalu použít za předpokladu, že výrobek splňuje určité podmínky.

Označení „light“ znamená, že výrobek má snížený obsah některé živiny, a pokud se jedná o základní živinu, jako jsou tuky, nebo třeba cukry, musí být obsah této živiny nižší minimálně o 30 %, než srovnatelný výrobek. Na výrobku musí být uvedeno, proč je výrobek „light“, jinými slovy, jaké látky je v potravině méně. Stejný význam má i označení „Lehký“, „Lite“ nebo „Se sníženým obsahem (název živiny)“.

Ale názvy typu Linessa, Štíhlá apod. už do této kategorie nespadají, tam se jedná čistě o obchodní název.

Jak se v nich vyznat?

Výhoda takto označených výrobků je v tom, že pokud chceme hubnout, usnadní nám nápis „light“ výběr. Na první pohled vidíme, které potraviny by mohly být pro hubnutí vhodné. Ale není „light“, jako „light“. Třeba odlehčená varianta tvrdých sýrů, nebo sýrů typu Cottage je pro hubnutí v porovnání se svou více tučnou variantou vhodnější. Obsahuje méně tuku a žádné náhražky místo něj.

Ale například u termizovaného sýru už toto označení kvůli zachování konzistence s sebou nese přidaná zahušťovadla. Ta sice nejsou zdraví nijak škodlivá, ale proč zbytečně jíst něco, co obsahuje vlastně náhražku?
Označení „light“ najdeme také u kolových, nebo třeba energetických nápojů. Jejich popíjení, ať už s cukrem, nebo bez, by ale mělo být spíš výjimečnou záležitostí.

Radši jogurt s 0,5% tuku, nebo ten s 3%?

Číst složení se jednoznačně vyplatí třeba u takto označených ochucených jogurtů. Třeba 0,5% tučný jogurt s náhradními sladidly – ze složení se dozvíte, čím výrobce chybějící složky dohnal. A ve výsledku zjistíte, že odtučněný jogurt se škrobem a náhradními sladidly není na chuť nic moc. A že je lepší dát si radši jogurt s obsahem tuku do 3%/100 g a. **A místo náhradních sladidel si do bílého jogurtu přidat kousky sušeného nebo čerstvého ovoce.**

"Light výrobky mají v redukčním jídelníčku své místo, ale jak již bylo naznačeno, nejsou samospasitelné. Výhodu light výrobků spatřuji např. u zakysaných mléčných výrobků, zejména u balení o větším objemu. Je poměrně citelný energetický rozdíl mezi light kefírem (ideálně ještě v neochucené variantě) a ochucenou, vícetučnou verzí.

Myslím, že je důležitější sledovat celkovou skladbu jídelníčku, než se zaměřit pouze na light potraviny," říká odborná garantka Karolína Hlavatá

Ještě jeden důvod pro čtení ke složení light potravin

Uvedeme si takový příklad: málokterý člověk, který chce zhubnout, do svého jídelníčku zařazuje smetanový jogurt. Kysanou smetanu light si už ale občas dá. A rozdíl mezi smetanovým jogurtem a lehkou kysanou smetanou? Zakysaná smetana je tučnější. Obsahuje kolem 12% tuku na 100 gramů, zatímco smetanový jogurt jenom kolem 9% tuku na 100 gramů.

Bez cukru

Podobně mohou zákazníka zmást i toto tvrzení. **Bez cukru znamená, že výrobek obsahuje max. 0,5g cukru na 100 gramů / 100 mililitrů.** Což je opravdu málo a zejména u sladkostí to vypadá jako plus. Jenže to zase neznamená, že taková potravina neobsahuje energii. I bonbony se místo cukrem dají osladit náhradním sladidlem, které obsahuje energii. Stejně tak některé čokolády – ty, které neobsahují cukr, obsahují obvykle více tuku, anebo místo cukru obsahují fruktózu, takže energeticky na tom nejsou o nic lépe, než

jejich klasické podoby. Z toho zase vyplývá, že se vždy vyplatí číst složení.

Bez přidaného cukru

Toto znamená, že do potraviny nebyl přidaný žádný jednoduchý cukr. Výrobci ho často v rámci marketingu uvádí na obalech 100% džusů. Ve spotřebiteli to pak budí dojem, že takový džus je „zdravější“ a lehčí, než ostatní. Jenže - do žádného 100% džusu se nesmí přidávat cukr, protože pak by se nemohl jmenovat džus. **A hlavně, i když se tam cukr nepřidá, džus sám o sobě obsahuje cukru dost ze samotného ovoce.** Takže do hubnoucího režimu patří spíš sklenička a jen občas, pro radost. Pokud vypijeme litr 100% džusu, přijmeme kolem 1900 KJ a to už je dost i pro nehubnoucího člověka.

Zhubneme po light výrobcích?

I když si vybereme „light“ potraviny, které mají smysl, hubnutí nám nezaručí. **U redukce nezáleží na tom, jestli jíme odlehčené potraviny, ale o celkovou denní energetickou hodnotu stravy, která musí být zhruba o 2000 KJ nižší, než náš energetický výdej.** Rozhodně to tedy neznamená, že „light“ potravin můžeme jíst neomezené množství, nebo si nemusíme hlídat jejich energetickou hodnotu.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz