magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 28. 12. 2012 | mvl

Naučte se rozumět potravinovým obalům

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Naucte-se-rozumet-potravinovym-obalum__s10010x7491.html

Povinnost uvádět na obalech potravin některé údaje o potravinách stanovuje zákon. Výrobci však kromě povinných položek přidávají na obaly tabulku s výživovými hodnotami ve 100 g výrobku, v jedné porci nebo v jednom balení. Zjistíte tak, kolik je v uvedeném množství obsaženo energie, tuku, sacharidů, bílkovin, někdy vlákniny, cholesterolu, sodíku (soli), vitamínů a minerálních látek. Co to však pro Vás v důsledku znamená?

Pozor na porcování!

Od roku 2014 budou na obalu údaje o energetickém obsahu, množství tuku, nasycených mastných kyselin, sacharidů, bílkovin a sodíku **uvedené povinně v jedné tabulce a budou muset být přepočítané na 100 g nebo na 100 ml**, případně na jednu porci. Je však nutné mít na paměti, co je slovo „porce" za údaj.

„Pokudsnítenapř.sušenku,výživováhodnotatakové„porce" senerovná výživové hodnotě 100 g. Naopak porce jedné vydatně naplněné bagety bude mít vyšší výživovou hodnotu, než je údaj uvedený právě pro 100 g. Výhodou těchto informací je, že si sami můžete redukovat ty živiny, kterým se chcete vyhnout, ať už ze zdravotních důvodů nebo ze zájmu o zdravý životní styl," vysvětluje Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., ze Společnosti pro výživu. Abyste však dokázali údaje z výživových tabulek prakticky využít, musíte mít nějaké základní nutriční znalosti.

Vítejte ve škole obalového čtení

Energetická hodnota - množství kilokalorií (kcal) nebo kilojoulů (kJ) - (1 kcal = 4,2 kJ.), které vznikají při metabolizmu sacharidů, tuků, bílkovin a alkoholu. Energetická hodnota celodenní stravy by se měla rovnat dennímu energetickému výdeji (je velmi individuální, u dospělého člověka je to cca 7000 - 13 000 kJ).

Bílkoviny – nezbytné organické látky, hlavní stavební prvek všech tkání. Množství bílkovin pro dospělého člověka na den by mělo být zhruba 10 - 20 % z celkového denního energetického příjmu, což představuje množství 60 - 100 g.

Sacharidy (cukry) - nejrychlejší zdroj energie, kterou ale musíte také vydat, jinak se ukládá do zásob v podobě tuku. Cukry nezbytně potřebujeme pro správné fungování mozku a centrálního nervového systému. Zároveň chrání svalstvo tím, že pomáhají tělu zužitkovat energii uloženou ve formě tuku, namísto aby tělo použilo jako zdroj energie bílkoviny ze svalů. Hodnotu sacharidů musí sledovat především lidé trpící cukrovkou. Denní dávka je zhruba 55 % z celkového denního příjmu energie, tj. 245 - 499 g.

Tuky - nezbytné pro růst, navíc pomáhají ke vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích, tělo je také využívá např. k tvorbě hormonů. Měly by pokrýt 30 - 35 % denního příjmu energie, cca 50 - 105 g. Tuky jsou tvořeny mastnými kyselinami:

- ***Nasycené mastné kyseliny*** - vyskytují se nejčastěji v živočišných tucích, zvyšují hladinu cholesterolu v krvi, a proto by neměli přesáhnout 10 % z celkového denního energetického příjmu.

- ***Mononenasycené mastné kyseliny*** – na hladinu cholesterolu působí spíše neutrálně, najdete je v olivovém oleji, burských oříšcích nebo v mandlích.

- ***Vícenenasycené (polynenasycené) mastné kyseliny*** - patří mezi ně

tzv. esenciální mastné kyseliny, které si naše tělo samo vytvořit neumí. Jedná se o **omega-3 a omega-6** mastné kyseliny, jejichž podíl by měl být 5-8 % z denního příjmu energie. Omega-3, zejména obsažené v rybách a jiných mořských živočiších, **pomáhají snižovat hladinu cholesterolu a riziko vzniku krevních sraženin.**

- ***Transmastné kyseliny*** - podílejí se na zvýšení hladiny cholesterolu v krvi. Setkáme se s nimi v mléce nebo sýrech, ale zejména v částečně ztužených tucích používaných do různých potravinářských výrobků, např. v plněných sušenkách a oplatkách, náhradách čokolády, čokoládových polevách apod. **Jejich denní příjem by neměl přesáhnout 1 % energie.**

Cholesterol - látka, kterou organismus nezbytně potřebuje např. pro tvorbu hormonů, vitamínu D a k zpracování přijatých tuků. Tělo si pro své potřeby umí cholesterol vyrobit, ale my **navyšujeme jeho hladinu konzumací živočišných tuků.** Právě to je zpravidla příčinou neprůchodnosti tepen.

Vitamíny - tzv. katalyzátory biochemických reakcí. V případě, že výrobek obsahuje vitamíny a minerální látky a jejich množství překračuje hodnotu stanovenou vyhláškou, musí výrobce na obalu uvést množství vitamínů a

minerálních látek včetně údaje, kolik toto množství tvoří procent denní doporučené dávky (DDD).

Sušina - co zbude po vysušení výrobku. Např. 50 % sušiny znamená, že po odpaření vody zbude polovina původního množství. Obsah tuku v sušině je množství tuku obsažené v tomto zbytku (zkratka t. v s.).

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