



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Tiskové zprávy](#) 10. 2. 2015 | bse

Desatero „Vím, co jím“ přispívá k udržení dobrého zdraví

URL článku: vim-co-jim/pro-media/tiskove-zpravy/Desatero-„Vím,-co-jim-prispiva-k-udrzeni-dobreho-zdravi__s726x9688.html

„Logo Vím, co jím je jednoduchým vodítkem, jak vybírat nutričně hodnotné potraviny, aniž musíte zdlouhavě studovat výživové hodnoty výrobku,“ říká PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D., dietoložka a garantka Vím, co jím a piju.



- Jezte **pestrou a vyváženou stravu**.
- Jezte **více zeleniny a ovoce**. Snažte se zařadit zejména zeleninu a ovoce ke každému jídlu během dne.
- Vybírejte **celozrnné produkty** (chléb, pečivo, těstoviny). Upřednostňujte rýži natural.
- Volte dobré tuky – rostlinné oleje (řepkový, olivový, slunečnicový) a kvalitní margaríny z nich vyrobené.
- Zařadte **do jídelníčku fazole, hrách a čočku**.
- Vybírejte **maso, masné produkty a mléčné výrobky s nižším obsahem tuku**.
- **Omezte sůl**. Pro zlepšení chuti pokrmů používejte bylinky a koření.
- Pijte přednostně **vodu, neslazený čaj a nízkoenergetické nápoje**.
- Udržujte si **správnou tělesnou hmotnost**.
- Pravidelně se aktivně hýbejte **alespoň 30 minut každý den**.

Proč?

- S nadváhou nebo obezitou se **potýká 57% Čechů** (VZP).
- **Češi jedí příliš soli**. Tolerovaný příjem překračují **trojnásobně** (14-16 g místo 5 g), v Evropě jsou druzí nejhorší (po Maďarsku). Denní tolerované množství pro sůl (sodík) lze překročit konzumací jednoho většího párku (100 g).

- Denní tolerované množství pro trans mastné kyseliny můžete překročit konzumací **jednoho balení trvanlivého pečiva** (oplatky, řezy, trubičky, sušenky) a **cukrovinek** (náhražka čokolády).
- **Jen 4% mužů a 1% žen v ČR dodržuje doporučené dávky pro přidaný cukr** $\leq 10\%$ z celkového příjmu energie.
- Člověk by měl **denně nachodit 10 000 kroků (cca 7,5 km)**.

Tolerovaný příjem rizikových živin pro průměrného člověka:

- *Nasycené mastné kyseliny 20 g/den*
- *Trans mastné kyseliny 2 g/denně*
- *Přidané cukry 50 g/den*
- *Sůl 5 g (sodík 2 g)/den*

Doporučený příjem vlákniny 25 g/den

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