

Test mléčných výrobků

Kolik ukrývají kostek cukru?!

Pijte mléčné výrobky s rozumem.



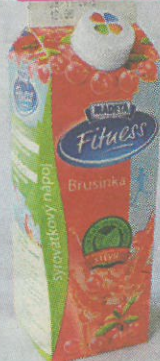
Foto ara

PRAHA (vet) – Každý Čech loni spotřeboval průměrně 225 až 300 kg mléka a mléčných výrobků. Ty rozhodně patří k zdravému stravování, avšak ne všechny prospívají zdraví stejně. Iniciativa Víť, co jím a piju nechala mléčné nápoje a jogurty otestovat. Zajímala se zejména o obsah cukrů.

Mléčné výrobky jsou zdrojem důležitých minerálních látek a bílkovin, ale i zdrojem cukru, kterého bývá zbytečně mnoho. Pouze pět nápojů a jeden jogurt splnily kritéria podle doporučení Světové zdravotnické organizace. „Nejvyšší naměřená hodnota mezi testovanými výrobky byla 10,9 gramu na 100 gramů výrobku. Celý výrobek tedy obsahoval téměř 35 gramů přidaného cukru, což odpovídá sedmi kostkám cukru,“ varuje obezitolog MUDr. Petr Hlavatý. Hraničními hodnotami při testování, které provedla nezávislá laboratoř ALS Czech Republic, bylo maximálně 5 gramů přidaných cukrů a 1,4 nasycených tuků na 100 gramů výrobku.

Posuzované mléčné nápoje

Vyhověly z hlediska obsahu cukru i tuku



Madeta fitness – brusinka
syrovátkový nápoj,
450 g
Energetická hodnota 134 kJ
Tuky <0,1 g
Sacharidy celkem 7,5 g
Přidané cukry 3,3 g

V balení nápoje je 6,7 kostky cukru



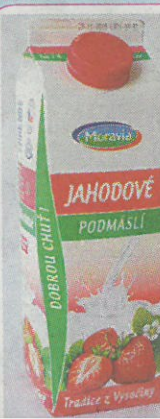
Kunín jogurt na pití bílý, 300 g
Energetická hodnota 175 kJ
Tuky 1,5 g
Sacharidy celkem 2,8 g
Přidané cukry 0 g

V balení nápoje je 1,68 kostky cukru



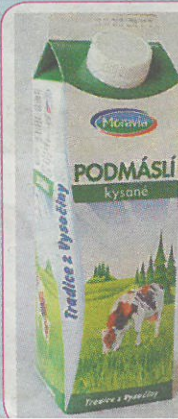
Kefirové mléko nízkotučné, 500 g
Energetická hodnota 170 kJ
Tuky 1,2 g
Sacharidy celkem 3,2 g
Přidané cukry .. 0 g

V balení nápoje je 3,2 kostky cukru



Moravia jahodové podmásli 1 litr
Energetická hodnota 216 kJ
Tuky 0,9 g
Sacharidy celkem 7,7 g
Přidané cukry 4,1 g

V balení nápoje je 15,4 kostky cukru



Moravia podmásli kysané 1 litr
Energetická hodnota 171 kJ
Tuky 1 g
Sacharidy celkem 4 g
Přidané cukry 0 g

V balení nápoje je 8 kostek cukru



Nejhorší podle obsahu cukru
Olma Bio Via Natur 320 g
Energetická hodnota 335 kJ
Tuky 2,6 g
Sacharidy celkem 12,6 g
Přidané cukry 10,9 g

V balení nápoje je 8 kostek cukru

Pozn.: Uvedené údaje jsou na 100 gramů výrobku.

Půl milionu Čechů si léčí rakovinu

PRAHA (ČTK, wer) – Za rok 2013 onemocnělo v Česku rakovinou 81 541 lidí! Nemoci 26 944 osob podleho. V tomto období v republice žilo 518 667 lidí, kteří se s rakovinou léčili nebo léčí. I přes růst počtu nemocných úmrtnost na nádory dlouhodobě klesá. Pacienti díky léčbě přežívají déle, a tak mají »čas« na to, aby se u nich vyvinul nějaký jiný nádor. Například až 18 % nových pacientů s rakovinou prostaty se vyléčilo předtím z jiného nádoru.

Bulhar ubil tchyni (†81)

PRAHA (ČTK, wer) – Za ubití a ukopání matky (†81) své přítelkyně



Foto ČTK

v pražských Nuslích si Bulhar Rosen Dimitrov Mítkov (36, na snímku) odpyká 17 let vězení. Soud cizince vyhostil z ČR na neurčitou dobu. K činu se přiznal, byl prý opilý a žena, která nepřála jejich vztahu, ho údajně ohrožovala holí. Způsobil jí zlomeniny žeber a krčního obratle. Poté ji zakryl dekou a nechal bez pomoci.

A jak ta tom jsou ostatní



Jihočeský zákys
jahodový, 330 g
Energetická hodnota..... 370 kJ
Tuky..... 3,2 g
Sacharidy celkem..... 10,2 g
Přidané cukry..... 6,4 g

V balení nápoje je 6,7 kostky cukru



Danone jogurtový koktejl
jahoda, 320 g
Energetická hodnota..... 258 kJ
Tuky..... 0,9 g
Sacharidy celkem..... 11,1 g
Přidané cukry..... 8,6 g

V balení nápoje je 7,1 kostky cukru



Activia jahodová
310 g
Energetická hodnota..... 292 kJ
Tuky..... 1,4 g
Sacharidy celkem..... 9,5 g
Přidané cukry..... 7 g

V balení nápoje je 5,9 kostky cukru



Hollandia bio bifi
jahoda s mátou, 230 g
Energetická hodnota.. 375 kJ
Tuky..... 3,2 g
Sacharidy celkem..... 12 g
Přidané cukry..... 9,8 g

V balení nápoje je 5,5 kostky cukru



Imunel
jahoda, 200 ml
Energetická hodnota.. 269 kJ
Tuky..... 1 g
Sacharidy celkem..... 9,2 g
Přidané cukry..... 7 g

V balení nápoje je 3,6 kostky cukru



Madeta Zákys
jahoda, 450 g
Energetická hodnota..... 282 kJ
Tuky..... 1,2 g
Sacharidy celkem..... 10 g
Přidané cukry..... 6,9 g

V balení nápoje je 9 kostek cukru

Rady MUDr. Petra Hlavatého



- Z ochucených výrobků volte ty, do nichž bylo přidáno ovoce, ne cukr.
- Bílý jogurt či mléčný nápoj si ochutíte ovocem.
- Při ochucování přidávejte místo cukru přírodní alternativy – stévie, med, javorový sirup.



Logo Vím, co jím
Získá ho jen produkt, který má nízký obsah rizikových živin, jako jsou sůl, jednoduchý přidaný cukr, nasycené a trans mastné kyseliny. Pomůže při výběru potravin.

BLESK PENĚŽENKA

1. DOBÍJECÍ PLATEBNÍ KARTA



Koupíte a dobijete v trafikce



- SE MNOU PLATÍTE V OBCHODECH NEBO NA INTERNETU **BEZPEČNĚ** A **ANONYMNĚ**
- NEJSEM SPOJENÁ S ŽÁDNÝM ÚČTEM
- NOVĚ KOUPITE TAKÉ PŘES SMS



WWW.BLESKPENEZENKA.CZ

JAK POŘÍDIT BLESK PENĚŽENKU PŘES SMS:

POŠLETE SMS NA ČÍSLO 902 11 VE TVARU: BP MEZERA JMÉNO MEZERA PŘÍJMENÍ MEZERA ADRESA MEZERA MĚSTO MEZERA PSČ
PŘÍKLAD: BP JAN NOVAK PRUBEZNA 233 OLMOUC 77900. CENA KAŽDÉ PŘIJATÉ SMS JE 125 Kč vč. DPH (ZAHRAJUJE POŠTOVNÉ I BALNÉ).
PROVOZUJE CZECH NEWS CENTER A.S., INFOLINKA 296 363 199 VE VŠEDNÍ DNY 8-16 HOD., MOBIL@CNCENTER.CZ, WWW.PLATMOBILEM.CZ.