

Logo Vím, co jím chrání lidské zdraví

Budete-li sledovat logo Vím, co jím, snížíte tak potenciální příjem některých rizikových živin. Systém pro udělování loga vychází z kritérií, která hlídají v potravinách obsah transmastných a nasycených mastných kyselin, soli a cukru. Logo na obalech tak deklaruje kvalitu na základě jasně stanovených výživových hodnot. Do iniciativy, která v Česku logo uděluje, se v nedávné době zařadil i Albert s některými svými výrobky.

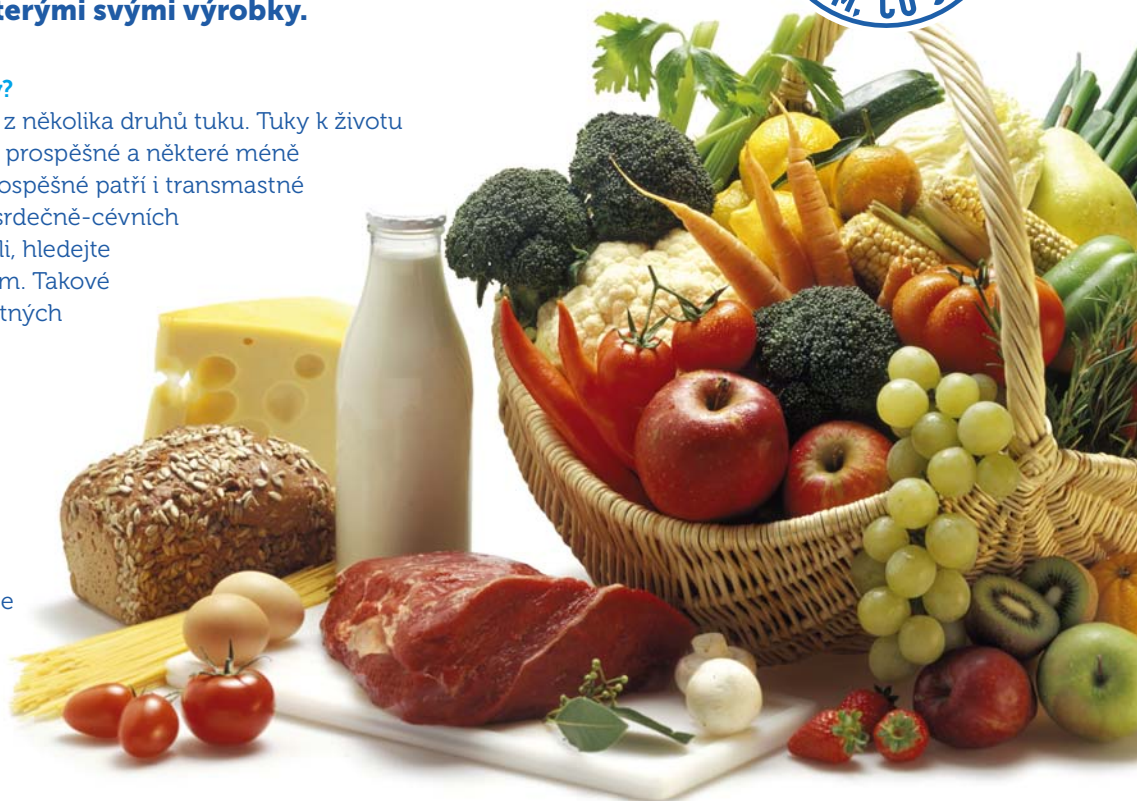


Proč hlídat transmastné kyseliny?

Transmastné kyseliny jsou jedním z několika druhů tuku. Tuky k životu potřebujeme. Existují však některé prospěšné a některé méně prospěšné. Právě mezi ty méně prospěšné patří i transmastné kyseliny. Přispívají totiž ke vzniku srdečně-cévních onemocnění. Abyste se jim vyhnuli, hledejte potraviny právě s logem Vím, co jím. Takové potraviny obsahují podíl transmastných kyselin, se kterým se tělo dokáže vypořádat.

Dejte pozor na sůl

Člověk potřebuje sůl pro správné fungování organismu. Tělo si ji nedokáže vytvořit samo. Naleznete ji i v základních potravinách jako jsou chléb, mléko, vejce či luštěniny. Větší množství však způsobuje zvýšený krevní tlak, a může tak vážně poškozovat mozek a srdce. I obsah soli můžete hlídat s pomocí loga Vím, co jím.



Denní dávka soli pro dospělého člověka by neměla překračovat 5–6 gramů, což představuje zhruba dvě kávové lžičky.

Konzumace nasycených tuků je v Česku zhruba dvakrát vyšší, než jsou hodnoty doporučené odborníky.

Vyhňte se zbytečným kaloriím

Na obalech potravin zjistíte množství cukrů pod pojmem „sacharidy“. Ty jsou však jednoduché a složené. Zatímco ty složené tělu prospívají, ty jednoduché se rychle vstřebají a dodávají tělu okamžitou, avšak jen krátkodobou energii. Na obalech najdete jednoduché sacharidy pod pojmem „cukry“. Volte raději potraviny s vyšším podílem složených sacharidů, například cereálie, rýže, nebo některé těstoviny.

Nahraďte nasycené tuky

Nasycené mastné kyseliny převažují v tucích živočišného původu, ve vepřovém sádle, v másle a tučných masových pokrmech. Tento typ mastných kyselin zvyšuje hladinu cholesterolu v krvi, a tím i riziko vzniku srdečně-cévních onemocnění. Hlavní podíl tuků v naší potravě by měly tvořit ryby, rostlinné oleje, tedy obecně nenasycené mastné tuky.

