



ZDRAVÍ

Zjednodušte si nákup vyvážených potravin

27. 7. 2012, Redakce Babinet,

Kombinace nevhodné stravy a nedostatku pohybu způsobuje mnoho chorob. Nejčastěji zvýšený krevní tlak, obecně srdečně-cévní potíže, případně i cukrovku. Dispozice k těmto onemocněním máme často dány geneticky. Značnou část dispozic však můžeme ovlivnit.



Značení potravin nám pomáhá se při nákupu snadno orientovat. Vybrat především vyvážené potraviny usnadňuje logo Víť, co jím. Proč dávat přednost právě vyvážené stravě a které potraviny mohou být tedy logem označeny?

Dejte si pozor na rizikové živiny!

Z výzkumů vyplynulo, že stravou přijímáme nadměrné množství živin, které prokazatelně způsobují civilizační choroby. Světová zdravotnická organizace mezi tyto živiny zařadila nasycené mastné kyseliny, trans mastné kyseliny, sůl a přidaný cukr. Jak se těmto živinám snadno vyvarovat?

Čtěte obaly, sledujte logo!



Čtěte informace na obalech o složení dané potraviny. Anebo sledujte logo Víť, co jím. Právě jím označené potraviny prošly odbornou analýzou a odpovídají přísným podmínkám právě co do přítomnosti rizikových živin.

Které potraviny prošly hodnocením?

Přísná kritéria neumožňují označení jen tak nějaké potraviny. V současnosti prošlo hodnocením zhruba 120 výrobků. Mají kontrolovaný obsah rizikových živin a v mnoha případech jsou obohaceny o cennou vlákninu. Do iniciativy Víť, co jím vstoupily nedávno i prodejny Albert, a proto v nich brzy najdete potraviny označené logem Víť, co jím. Nedávno se rovněž podařilo označit některé sýry nebo šunky. Seznam všech potravin, které prošly doposud hodnocením, [naleznete ZDE](#).

1 fotka = 100 000 Kč

Fotosoutěž VZP o úžasnou cenu.

Vyhrať dovolenou snů!

Riskujtejenzazitky.cz/soutez

Párovač ponožek

Zdravotně nezávadné - objednávejte! Nenahraditelný pomocník

www.heveva.cz

Registrace firmy zdarma

Zaregistrujte svou firmu zdarma do katalogu firem a dodavatelů.

www.aapoptavka.cz

Volby reklamy ▶

NÁŠ TIP

Dovolená v Toskánsku!

Agroturistika poblíž vinic a olivových hájů na www.prima1vera.com

NEJNOVĚJŠÍ
DISKUSE

- Lamač srdcí
- Kolik stojí studium vysok ...
- Škvorecký dvůr
- Tchyně
- Co znamená, když

DALŠÍ ČLÁNKY

- Zjednodušte si nákup

Žloutenkám upozorňuje na riziko nákazy: žloutenka je blíže, než si myslíte!

- Jak dopadlo testování Urovalu našimi čtenářkami
- Obézní dítě – obézní dospělý. Změňte to s rodinnou reality show na ŽijZdravě.cz
- Máte už všechno ve své letní lékárnice?
- Vliv sportu na naši postavu
- Patříte mezi věčné dietářky, kterým se nedaří překročit svůj vlastní stín?
- Jak krev pomáhá aneb

SOUTĚŽE E-MAILEM

Nechcete přijít o žádnou soutěž? Nechte se pravidelně informovat o aktuálních soutěžích e-mailem!

>> [Registrace](#)

KATALOG ODKAZŮ

- Krása
- Móda
- Rodina
- Styl
- Volný čas