

Sloupek

IVA
MÁLKOVÁ

ZAKLADATELKA KURZŮ HUBNUTÍ STOB



BABO, RAĎ

Občas nastane situace, kdy se rozhodneme žít zdravěji a chceme si vylepšit jídelníček. Pokud se zahlubáme do knih, časopisů, otevřeme internet a začneme plnit doporučení, čím více se tím zabýváme, tím více jsme zmateni. Jedni radí vybírat potraviny ve vztahu k zásadotvornosti a kyselínovotvornosti, druhí mluví o jin a jang, další o metabolických typech. Dle jedněch je určitá potravina výborná, pro druhé je téměř jedem. Jak se v tom vyznat? Že by nám pomohlo jednoduché značení potravin? Minulý týden jsme vyslechli ve Studiu 6, jak nám může dobře pomoci značka Zdravá potravina. Vzápětí nato večer ve Zprávách na ČT1 se ale mluvilo o tom, že nás tato značka může mást. V oblasti výživy se občas neshodnou ani odborníci, co potom prostý lid? Myšlenka mít jednu značku, která by opravdu objektivně pomohla lidem vybírat potraviny, které jsou nutričně výhodnější, je jistě dobrá. Můj názor? Při sestavování jídelníčku jsou rozhodující nutriční hodnoty konzumované potraviny. Hubnutí je dobrodružnou hrou, kdy hledáme v rámci jedné potravinové kategorie výhodnější varianty. Logo Zdravá potravina bere v úvahu mnoho faktorů, jako obsah „éček“ či původ potravin, ovšem pak se stane, že dostane značku i tlačenka či paštika. A co je třeba hlídat dle pravidel STOB? Vybírejte takové potraviny, kde je co nejméně cukru (na obalu v položce sacharidy je uvedeno „z toho cukry“), v případě tuků omezujte nasycené a transmastné kyseliny (najdete v položce tuky), omezujte sůl a naopak vítejte vlákninu. Nemáte-li čas studovat tabulku nutričního složení, pomůže vám jednoduché logo Víím, co jím, které tyto podstatné parametry hlídá, nebo také značení GDA.

Citát

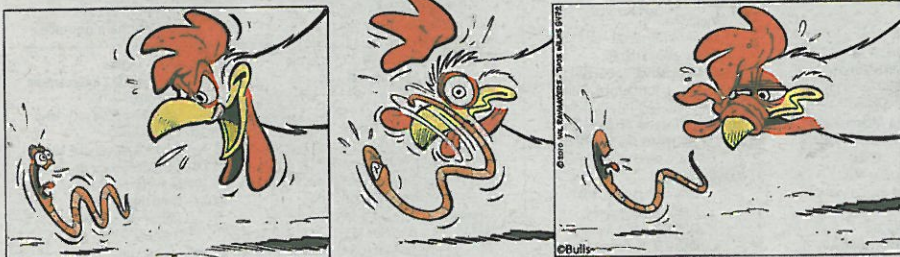
V oblasti výživy se občas neshodnou ani odborníci, co potom prostý lid?

je jistě dobrá. Můj názor? Při sestavování jídelníčku jsou rozhodující nutriční hodnoty konzumované potraviny. Hubnutí je dobrodružnou hrou, kdy hledáme v rámci jedné potravinové kategorie výhodnější varianty. Logo Zdravá potravina bere v úvahu mnoho faktorů, jako obsah „éček“ či původ potravin, ovšem pak se stane, že dostane značku i tlačenka či paštika. A co je třeba hlídat dle pravidel STOB? Vybírejte takové potraviny, kde je co nejméně cukru (na obalu v položce sacharidy je uvedeno „z toho cukry“), v případě tuků omezujte nasycené a transmastné kyseliny (najdete v položce tuky), omezujte sůl a naopak vítejte vlákninu. Nemáte-li čas studovat tabulku nutričního složení, pomůže vám jednoduché logo Víím, co jím, které tyto podstatné parametry hlídá, nebo také značení GDA.

Řešení sudoku

2	4	5	8	1	3	9	6	7
6	8	7	9	2	5	1	3	4
3	9	1	4	6	7	8	2	5
1	6	4	3	5	2	7	8	9
9	2	8	7	4	6	3	5	1
7	5	3	1	9	8	2	4	6
4	7	2	6	8	1	5	9	3
5	1	6	2	3	9	4	7	8
8	3	9	5	7	4	6	1	2

Komiks



Dopisy a vzkazy

I mladí lidé jsou slušní

Reaguji na dopis paní Gebauerové. Já sama se dívám, jak jsou mladí slušní, někdy se doslova vymrští a pustí sednout. Ovšem mladý člověk je také unavený, také má těžkou tašku a nikde není psáno, že mladí musí uvolňovat místo starým. Já se naopak setkávám s bezohledností starých. Pán, sto třicet kilo, si sedne, roztáhne se na dvě sedadla a berle strčí pod nohy spolucestujícím. Jezdím metrem každý den, někdy bych si také sedla, ale mladé neodsužují. Starší mnohdy za uvolněné místo ani nepoděkují. JANA BŘEZINOVÁ

Kdysi „veverky“, nyní ANO

V roce 2010 se našel dostatek lidí, který se nechal nalákat na libivé řeči Věcí veřejných o efektivním vedení státu, o nekradení a podobně. Na tom více či méně stál jejich tehdejší program. Nyní slyšíme od hnutí ANO 2011 totéž v bluděmodrém a opět se zřejmě najde dostatek lidí, který na to uslyší. Bravo! M. SEDLÁČEK

dopisy@metro.cz,
www.facebook.com/
denikmetro

V dopisu uveďte jméno a adresu. Metro si vyhrazuje právo editovat dopisy.

Výrok dne



„Těch báječných jinotajů, nezvyklých obrazů a nových témat, to bylo něco.“

PETR JANDA, ZPĚVÁK
Frontman skupiny Olympic vzpomínal na spolupráci se Zdeňkem Rytířem, jenž zemřel ve věku 69 let.

Slovo dne

NUTRIČNÍ

(Ze sloupku Ivy Málkové na této straně)

Vztahující se k výživě, výživný

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



Zprávy v obrazech



Anastacia. Odoperovali jí prsa

Zpěvačka Anastacia si nechala chirurgicky odstranit obě prsa. Důvodem byla rakovina, kterou u ní lékaři objevili již podruhé. Anastacia kvůli této diagnóze od letošního února zrušila všechna vystoupení. Nyní médiím oznámila, že se téměř zotavila a chystá se na návrat do veřejného života. GETTY



Müller. Jeho Hlasy jsou první

V čele žebříčku nejprodávanějších alb minulého týdne je novinka Richarda Müllera Hlasy, která z prvního místa odsunula album Štefana Margity Melancholie. To se propadlo až na místo šesté. Müllera následuje na druhé příčce Stingova novinka Last Ship, je byla před týdnem třetí. První trojku minulého týdne doplňuje album kapely Kryštof Inzerát. MAFRA

Anketa z Facebooku deníku Metro

Souhlasíte, aby dopravní podnik pořízoval v prostředcích MHD záznamy z bezpečnostních kamer?



Míra Petrání
Určitě ano. Kdo se chová slušně, ten s tím nemá problémy.



Anna Tříšcová
Ano, pokud cestující dodržuje přepravní řád, nemusí s tím mít problém.



Petr Vilgus
Rozhodně ne. Je to omezení osobní svobody výměnou za iluzi soukromí.