

VÍTE, CO JÍTE?

Pokud jste doteď nestudovali obaly na potravinách, je nejvyšší čas to změnit. Jedině pečlivé pročtení etiket vám zaručí, že nekoupíte zajíce v pytli.

TEXT
KARLA PELIKÁNOVÁ

Nakupování potravin se jeví jako snadná rutinní záležitost. Abyste nakoupili všechno, co doma chybí a na co má vaše rodina chuť, napišete si nákupní seznam.

Pak už jen popadnete madlo nákupního vozíku a jezdíte důvěrně známými uličkami supermarketu. Balení sušenek, sáčky čipsů, krabice s vložkami, sýry, uzeniny, konzervy, limonády a kelímky jogurtů v něm přistávají doslova raketovou rychlostí a než se nadějete, máte košík naplněný a míříte k pokladně. Doma pak z těchto dobrot připravíte vočeň a srdce jáás, když se po ní všichni členové rodiny olízají až za ušima. Zamysleli jste

se však někdy nad tím, co ve skutečnosti svým drahým servírujete? Jaké ingredience vlastně jednotlivé potraviny obsahují? Víte vůbec, jakým informacím byste na obalech potravin měli věnovat pozornost a čím se při nákupu řídit? Pokud ne, pečlivě si prostudujte následující text...

TABULKA NUTRIČNÍCH HODNOT

Vědět, kolik kalorií, jaké živiny, kolik bílkovin, sacharidů a tuků, jednotlivé potraviny obsahují, je jistě důležité. Od toho je u většiny potravin na obalu uvedena tabulka nutričních hodnot, která poskytuje informace o živinovém neboli nutričním složení a která by, spolu se surovinovým složením, měla být základem

výběru. Hlídat byste měli především podíl rizikových látek, jako jsou nasycené a trans nasycené mastné kyseliny, sůl, sodík a přidaný cukr. Jejich hodnoty by měly být co nejnižší. Naopak čím větší množství vlákniny potravina obsahuje, tím lépe.

SUROVINOVÉ SLOŽENÍ

Pokud něčemu na obalech věnujeme pozornost, je to právě surovinové složení. Jednotlivé přísady jsou řazeny sestupně, to znamená, že potravina obsahuje především ty suroviny, jež jsou uvedeny na prvních místech. Pokud si tedy kupujete například jatrovou paštiku, měla by být na prvním místě uvedena právě játra, rozhodně ne kůže, sádlo, masový vývar, konzervanty,

škrob a podobné náhražky, jimiž se nastavuje objem potraviny.

EČKA

Jsou do potravin přidávána z mnoha důvodů, tím hlavním je prodloužení trvanlivosti. Ne všechna ečka, která potraviny obsahují, jsou ale škodlivá. Zatímco některá žádná zdravotní potíže nezpůsobují, jiná mohou u citlivých osob vyvolat alergickou reakci, hyperaktivitu u dětí nebo jiné nežádoucí účinky. Pozor si dávejte zejména na: E 210 až E 213, E320

Věděli jste, že...

... POTRAVINY OZNAČENÉ LOGEM VÍM, CO JÍM MŮŽETE BEZ OBAV NAKUPOVAT? MUSÍ TOTIŽ DODRŽOVAT STANOVENÁ KRITÉRIA SLOŽENÍ – VYROVNANÝ OBSAH TRANS MASTNÝCH KYSELIN, NASYCENÝCH MASTNÝCH KYSELIN, SODÍKU, SOLI A CUKRU.

a E321 (dráždí kůži, oči, sliznici), E151 (vyvolává alergie), E123 (rakovinotvorný), E 200 až 203 (způsobují záněty kůže), E 214 až 219 (vyvolávají záněty kůže a zúžení průdušek), E 220 až 228 (můžou způsobit silnou alergickou reakci). Seznam všech eček najdete například na www.emulgatory.cz a na www.bezkonzervantu.cz. Pokud chcete vědět, jaká ečka obsahují konkrétní potraviny, podívejte se na stránky www.chemievjidle.cz.

(NE)NASYCENÉ MASTNÉ KYSELINY

Důležité je, dávat si pozor zejména na trans nasycené mastné kyseliny, které vznikají průmyslově, tzn. ztužováním rostlinných tuků, a které zvyšují riziko vzniku srdečních cévních onemocnění, protože zvyšují hladinu „zlého“ cholesterolu v krvi, a naopak snižují hladinu toho „užitečného“. Trans nasycené mastné kyseliny se vyskytují především v margarínech a máslech a v nekvalitních čokoládách. Při nákupu proto sáhněte po kvalitních (neztužených) rostlinných tucích, olivovém oleji a čokoládách s vysokým obsahem kakaa. Nasycené mastné kyseliny se přirozeně vyskytují v mléčných výrobcích, proto je dobré kupovat výrobky polotučné. Velký podíl jich najdete také v masu a uzeninách, proto vyberteji libovější

výrobky. Co se týče hotového pečiva a cukrovinek, je lepší přečíst si etiketu detailněji.

OMEGA 3, OMEGA 6

Jsou tzv. esenciální mastné kyseliny, u kterých byste se měli zaměřit zejména na jejich poměr, který by měl být asi 1 : 3 ve prospěch omega 6. Nadbytek omega 6 mastných kyselin má vliv na srážlivost krve a stavování svaloviny cév, což může vést až ke vzniku srdečně-cévních onemocnění. Proto není dobré kupovat jen slunečnicový olej, ale vyzkoušet i jiné, např. řepkový, palmový, sójový nebo olivový. Omega 3 jsou naopak nezbytné pro správnou činnost mozku, slouží jako prevence kardiovaskulárních chorob a jsou obsaženy zejména v tučných rybách.

ENERGETICKÁ HODNOTA

Tento údaj byste měli sledovat, abyste věděli, kolik energie za den přijmete. Přičemž energie získaná z celodenní stravy by neměla být vyšší než váš energetický výdej (u dospělého člověka by to mělo být zhruba 7000 až 13 000 KJ – množství se liší v závislosti na pohlaví, věku a fyzické zátěži). Energetická hodnota by měla být uvedena na každé potravíně, buď v KJ, nebo kcal (1 kcal = 4,2 KJ). Množství kalorií na jeden gram jednotlivých komponentů potraviny je ale rozdílný (1 g bílkoviny obsahuje 17 KJ, 1 g sacharidů 17 KJ, 1 g tuku 38 KJ a 1 g alkoholu 29 KJ).

TRVANLIVOST

Na obalu by mělo být uvedeno datum, dokdy je potřeba dané jídlo zkonzumovat. Setkat se můžete s označením „spotřebovat do“ a „minimální trvanlivost do“. V prvním případě je nutné potravinu (bývají tak označeny mléčné výrobky) do uvedeného data spotřebovat a nikdy se nesmí po tomto datu prodávat. Druhé označení říká, že potraviny (např. rýže, těstoviny, koření) mohou být dále prodávány s podmínkou, že jsou zdravotně nezávadné. Po datu minimální trvanlivosti však (podle zákona) výrobce nezaručuje chuťové a výživové kvality výrobku, odpovědnost přebírá prodejce.

OVOCE A ZELENINA

Chtěte-li koupit kvalitní ovoce a zeleninu, zaměřte se na sezónní produkty. Zeleninu kupujte s natí (samozřejmě ne zvadlou) a raději na trzích než v obchodních řetězcích. K ovoci vždy přičichněte, ohmatujte ho a prohlédněte si ho a poté vyberte takové, které je tak akorát (tedy ani tvrdé, ani měkké). Ovoce, na rozdíl od zeleniny, i když doma dozraje, už nikdy nenabere takovou chuť a vůni, jakou mají čerstvě sklizené kusy. ■