magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 27. 1. 2018 | Blanka Neoralová

Krásná etiketa na zboží nás manipuluje. Jak poznáme, že je i pravdivá?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Krasna-etiketa-na-zbozi-nas-manipuluje.-Jak-pozname,-ze-je-i-pravdiva__s10010x10793.html

Šaty dělají člověka a lákavá etiketa na zboží dobře prodává. Nenechme se však klamat líbivými obrázky a podbízivými texty. Výrobci často s obrázkem a informacemi manipulují. Informace na obalech potravin podléhají pravidlům, které je dobré vědět. Co je na obrázku musí být i uvnitř. Čím jednodušší složení - tím většinou i zdravější.

Etiketa na obalu má přísná pravidla

Co je vyobrazeno, musí výrobek obsahovat. Jsou-li například na víčku od

jogurtu jahody, musí být také uvnitř.

- Čtěte pozorně: **obsahuje jahody – uvnitř musíte najít jahody.**
- Výrobek je s příchutí – uvnitř můžete najít cokoliv, umělé příchutě, umělá barviva, umělá aromata… I když se výrobce snaží, aby byly co nejpodobnější skutečnosti, pořád je to náhražka a těm je dobré se vyhýbat.

Doporučujeme naše video - Fandíme zdraví - Jak porozumět obalům potravin.

Čím jednodušší složení, tím je zdravější

Jablko je jablko, ale jablečná šťáva už může obsahovat vodu, konzervanty, „éčka“… Pokud máte možnost porovnat stejné zboží od různých výrobců, vyberte si to, jehož arzenál „obsahuje“ co nejméně položek.

Etiketa dále musí uvádět poměrné zastoupení tuků, bílkovin, sacharidů, z toho cukrů. **Čeho je nejvíce, je umístěno na prvním místě a dále sestupně.** Pokud máte chuť na bramborové lupínky a na prvním místě je tuk, teprve na druhém bramborové pyré, je jasné, že tyhle lupínky budou na brambory velmi chudé. Zato bohaté na tuky, po kterých tak snadno přibýváme na váze a žádné další benefity pro tělo nám nepřinesou.

"Energetická hodnota" láká k manipulacím

- Udává se buď v kJ (kilojoulech) nebo v kcal (kilokaloriích). **1 kcal = 4,2 kJ.** Průměrná energetická spotřeba na den při střední zátěži je pro muže 2 600 kcal (10 920 kJ), pro ženu 2 400 kcal (10 080 kJ.).

Taková okurka obsahuje vysoký podíl vody a nepatrně tuků, dostaneme 50 – 70 kcal na 100 g, zatímco sušenky mají vysoký podíl tuků (jejichž složení je často lepší ani neznát), sacharidů a z toho cukrů také mnoho. „Obohatí“ nás celými 1 700 kJ, což je takřka 1/8 našeho celkového doporučeného energetického příjmu. Abychom se neodříkali sušenek, výrobci **většinou udávají energetickou hodnotu na 100 g výrobku nebo na porci…** Když sušenka má například 82 g, komu se chce počítat kolik tedy to vlastně je… A denní porce? To už je rovnice o mnoha neznámých…

Nákupy si zjednodušte

- Vybírejte si potraviny, které mají deklarovaný co nejmenší obsah tuků a přidaných cukrů.
- Pečlivě čtěte potravinové obaly a vybírejte výrobek od různých výrobců.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz