



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 29. 8. 2018 |

Marcela Avramopulu

Rada odborníka. Jak se vyznat v informacích na obalech?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Rada-odbornika.-Jak-se-vyznat-v-informacich-na-obalech__s10010x11150.html

Každý, kdo se jen trochu zajímá o výživu, ví, že by měl při výběru potravin číst i jejich etikety. Přečíst si složení, tabulku výživových hodnot a další údaje. Rozumíte ale tomu, co se na obalech píše? Víte, jak správně číst složení?



Co vše se z obalů dozvíme

Na obalech najdeme kromě názvu i druh výrobku, jeho složení, označení alergenů, datum minimální trvanlivosti nebo datum spotřeby. K čemu vám bude, číst obaly? „**Naučíte se rozpoznat kvalitnější produkty od těch nekvalitních a dozvíte se, jak s výrobkem zacházet**“, vysvětluje prof. Ing.

Jana Dostálová CSc., specialistka na potraviny a odborná garantka Víím, co jím a piju.

Čeho je nejvíce - to je na prvním místě

Kvalitu poznáte ze složení, tento surovinový výčet najdete na každém výrobku, protože je to povinný údaj. Pamatujte si, že **suroviny jsou uváděny sestupně, podle hmotnostního množství**. Tj., co je na prvním místě, toho potravina obsahuje nejvíc, zatímco suroviny uvedené jako poslední jsou v potravíně leckdy zahrnuty v téměř stopovém množství. Není od věci, při výběru potravin, porovnat mezi sebou složení dvou výrobků stejného druhu. Například játrovou paštiku.

- Příklad: „**U jedné můžete zjistit, že játra jsou uvedena na prvním místě, to je ta kvalitní**. Zatímco u méně kvalitní najdete játra třeba až na čtvrtém místě a na prvním bude místo jater voda, vepřové kůže nebo sádlo“. Obě paštiky přitom splňují legislativu a obě se mohou jmenovat „játrová paštika“.

Pokud je v názvu výrobku zdůrazněna některá složka, konkrétně u játrové paštiky to jsou játra, tak se z obalu také dozvíte přesné množství v procentech. I tímto porovnáním jednotlivých výrobků zjistíte, který je kvalitnější.

Při čtení složení se také zaměřte na jeho délku. Obvykle platí, že **čím jednodušší složení, tím kvalitnější potravina**. Zkuste si přečíst třeba etкетu trvanlivého croissantu a možná vás přejde chuť jíst pečivo s výčtem 25 surovin, když víte, že doma by vám na jeho výrobu stačilo surovin jenom 6.

Náhračky



The image shows a close-up of a hand pointing to a nutrition label. To the left of the label is a sliced tomato and some green lettuce. The label is titled 'Nutrition' and lists various nutrients and their values per 100ml and per 150ml serving.

Typical Values	per 100ml	per 150ml
Energy Value	180 kJ	260 kJ
(Calories)	40 kcal	60 kcal
Protein	0.5 g	0.8 g
Carbohydrate	9.0 g	13.5 g
(of which Sugars*)	9.0 g	13.5 g
Fat	0.1 g	0.15 g
(of which Saturated)	0.1 g	0.15 g
Fibre	0.1 g	0.15 g
Sodium	0.1 g	0.15 g
Salt	0.1 g	0.15 g
Vitamin C	(% of the R.D.A.)	(% of the R.D.A.)

Častou náhražkou jsou **zahušťovadla**. Mezi ně patří třeba modifikovaný škrob. Samozřejmě je zdravotně nezávadný a neškodný, ale když ho najdete ve složení, často vypovídá o tom, že **výrobce na základní surovině šetřil** a aby výrobek zahustil, přidal do

něj modifikovaný škrob. Toho si můžete všimnout na různých mléčných výrobcích – ochucených jogurtech, mléčných nápojích, tvarohových dezertech, rostlinných nápojích, ale i v různých hotových omáčkách.

Obrázky

S obrázky na obalu je to taky zajímavé. Pokud například **na sirupu najdete obrázek pomeranče, musí ho sirup opravdu obsahovat.**

- Zákon už ale neříká v jakém množství, takže se může stát, že takový sirup obsahuje jen vodu, glukózo-fruktózový sirup, aroma, barvivo a **třeba jen 0,3% pomerančové šťávy**. A asi sami tušíte, že takové množství vám vitaminy, ani pomerančovou chuť v sirupu, nedodá.

Potraviny určené dětem

I u potravin, které svým obalem jasně cílí na děti, se věnujte při nákupu čtení etiket. **Zákon pojem dětská potravina nezná.** V legislativě nenajdete ani „dětskou šunku“, záleží jen na výrobcí, jestli do ní dá více masa a méně soli a „éček“, nebo ne. Jedinou výjimkou, jsou tzv. potraviny pro zvláštní a kojeneckou výživu, kam patří náhrady mateřského mléka, příkrmy a obilné výrobky pro děti do 3 let. U nich zákon stanoví například limity pro zbytky pesticidů než u ostatních podobných výrobků nižší maximální

Tabulka výživových údajů (hodnot pro vybrané živiny)

Povinný údaj, který ukazuje množství energie na 100 g nebo 100 ml výrobku, ale také obsah bílkovin, tuků, nasycených mastných kyselin, sacharidů, cukrů a soli. **„Pro to, abyste jí porozuměli, je nutné si nastudovat, co jednotlivé živiny znamenají a pak opět porovnávat jednotlivé výrobky stejného druhu mezi sebou“**, komentuje profesorka Dostálová. Například všechny snídaňové cereálie budou mít hodně sacharidů, ale některé budou mít více cukru, i soli. A přesně to zjistíte z tabulky výživových hodnot.



Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2024

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