magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 28. 5. 2019 | Ing. Hana Pávková Málková

Pozor na „zdravé“ potraviny. Jak se nenechat nachytat?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pozor-na-,,zdrave-potraviny.-Jak-se-nenechat-nachytat__s10010x19246.html

Počet prodejen „zdravé výživy“ se rozrůstá a „zdravé“ koutky nechybí ani ve větších supermarketech. Jsou ale opravdu potraviny zde nabízené vždy to pravé? Nenechte se nalákat na líbivé slogany na obalech a další marketingové triky a raději před nákupem důkladně prozkoumejte složení a výživové údaje. Ne vše, co se tváří na první pohled jako „zdravé“, je svým složením vhodné.

Na co si dát pozor a jak se nenechat nachytat?

- Označení Fit, Fitness, Active

Tato označení nejsou v legislativě nijak definována, a tak si je může používat

každý dle libosti a **nemusí v podstatě vůbec nic znamenat**.

Můžete se tak třeba setkat s Fit tyčinkou, jejíž základem je **škrobový sirup, tuková poleva a extrudované obiloviny**, což má ke zdravé potravině hodně daleko.

- „Light“ potraviny

Označení light znamená, že je ve výrobku **alespoň o 30 % snížený obsah některé živiny** oproti běžným výrobkům. Nejčastěji se jedná o nižší obsah tuku nebo cukru. Light označení ale může nést například výrobek, který má **snížený obsah tuku, ale přitom může mít vysoký obsah cukru**.

Typicky se to stává třeba u nízkotučných ochucených jogurtů, v tomto případě se určitě vyplatí sáhnout raději po **klasickém polotučném jogurtu bez přidaného cukru**.

Výživové tvrzení „bez přidaného cukru“

Toto tvrzení značí, že do výrobku nebyl přidán žádný cukr a v tomto ohledu se mu nedá nic vytknout. Označení ale mohou nést i potraviny, které sice neobsahují cukr přidaný, ale **obsahují nemalé množství cukru přirozeně se vyskytujícího** – např. ovocné džusy, raw tyčinky, ovocné müsli apod. A i

přirozeně se vyskytující cukr je stále cukr a **je potřeba hlídat jeho množství**.

- „DIA“ výrobky

Označení „DIA“ už se sice používat nesmí, ale na výrobky určené pro diabetiky v obchodech narazíte. Tyto tzv. „DIA“ výrobky jsou svým složením leckdy ještě **horší než jejich klasické varianty**. Často obsahují místo klasického cukru fruktózu, která jako sladidlo vhodná není. Navíc mnohdy obsahují i **velké množství nekvalitního tuku** a dalších přísad.

- Pokud budete chtít sáhnout po nějaké „DIA“ oplatce, nejdříve si raději **pečlivě přečtěte složení**.

RAW výrobky

Popularita RAW stravy už je možná lehce na ústupu, ale RAW tyčinky a RAW dezerty jsou stále oblíbené. Jejich nejčastějšími surovinami jsou **datle a další sušené ovoce, ořechy, semínka, kokos, avokádo, různé sirupy…** Jak už výčet napovídá, jedná se o samé energeticky vydatné suroviny. Kvalitou a složením jsou na tom sice pravděpodobně lépe než klasické dorty a jiné sladkosti, z hlediska energetické hodnoty je ale leckdy předčí. A **obsah cukru a tuku bývá velmi vysoký**.

Například raw tyčinky se často skládají z datlí a ořechů. Datle samy o sobě obsahují **téměř 60 % cukru**, pokud tvoří převážnou část tyčinky, obsah cukru pak v tyčince bývá zhruba 50 %, což rozhodně není málo. Jako **doplnění energie pro sportovce** se určitě hodí, ale pokud celý den sedíme v kanceláři, tak tolik cukru určitě nepotřebujeme.

BIO výrobky

BIO výrobky mají zajisté význam ve vztahu k přírodě, z hlediska výživy už by se o nich ale dalo mnohdy diskutovat. Není pravidlem, že by byly nutričně hodnotnější a je potřeba pamatovat, že **bio salám je pořád salám a bio cukr je stále jen cukr**.

Veganské výrobky

Některé vegetariánské či veganské výrobky jsou svým složením vhodné a určitě se vyplatí si jimi jídelníček zpestřit – například **tofu, tempeh, luštěninové pomazánky apod**. O některých výrobcích (typicky například alternativ některých mléčných výrobků) už se to ale tvrdit nedá a svým složením jsou často **zcela nevhodné**.

Například „sýr“ složený z vody, škrobu a kokosového tuku anebo sušené

nápoje, ve kterých tvoří **hlavní podíl kukuřičný sirup a částečně ztužený tuk**, opravdu z nutričního (ani chuťového) hlediska nejsou to pravé.

Pozor na „zdravé“ slazení

Samostatnou kapitolou jsou různé „zdravé“ alternativy cukru, jako je třeba **cukr třtinový či kokosový**, nebo různé druhy sirupů (agávový, datlový, javorový, rýžový apod.). Základem těchto sirupů je **stále jen cukr** a téměř jedinou „výhodou“ je jejich vysoká cena, která nás pravděpodobně povede k tomu, že s nimi budeme šetřit a ve výsledku tedy cukru nesníme tolik.

Při nákupu potravin se rozhodně vyplatí pečlivě **číst obaly**! Sledujte složení a výživové údaje, dávejte **přednost základním potravinám** a nenechte se nalákat na zdánlivě „zdravé“ potraviny.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz