



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 19. 8. 2020 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Jogurty jsou nejzdravější potraviny. Široký výběr uspokojí každého

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jogurty-jsou-nejzdravejsi-potraviny.-Siroky-vyber-uspokoji-kazdeho__s10010x19789.html

Některé studie naznačují, že jogurty zvyšují pocit nasycení a lidé sní méně kalorií v průběhu dne. Ukazuje se, že ti, kteří je jedí pravidelně, mají celkově zdravější stravovací návyky, více se věnují fyzické aktivitě a méně kouří.



Na trhu je velké množství jogurtů různých značek, lišících se cenou, chutí i nutričními hodnotami. Jaký jogurt vybrat? Který má nejlepší nutriční složení a který chutná nejlépe? Jaký je mezi nimi rozdíl? V našem testu jsme se zaměřili na 15 typů bílých jogurtů, které jsme hodnotili na základě sensorických kritérií, nutričních hodnot, složení a ceny. **Zajímavé zjištění přinesly také výsledky**

dotazníkového šetření.

O testu

- Do testování jsme zahrnuli 15 produktů, z toho 14 bílých jogurtů a pro zajímavost i 1 rostlinný výrobek připomínající jogurt.
- Každý z nich obdržel známku, která je výsledkem několika hodnotících kritérií.
- Výrobky byly podrobeny dvojí sensorické analýze, jednak v akreditované nezávislé laboratoři Eurofins, jednak běžnými spotřebiteli.
- V rámci sensorické analýzy byl hodnocen celkový vzhled a barva, chuť, vůně, konzistence, intenzita pachutí a uvolňování syrovátky.
- [Výsledky testu](#)

Hodnocení

Jogurty by měly odpovídat standardům pro:

- **vzhled a barvu:** barva by měla být jednotná, mléčně bílá, příjemná
- **konzistenci:** konzistence by měla být homogenní, hladká, tuhá
- **vůni a chuť:** chuť a vůně by měla být harmonická, vyrovnaná, příjemně kyselá, čerstvá

1. Senzorika v laboratoři i běžnými spotřebiteli

Základem hodnocení byla senzorická zkouška, která proběhla v akreditovaných laboratořích Eurofins. Skupina 10 posuzovatelů hodnotila výše uvedené jakostní parametry, dále se hodnotila intenzita sladké chuti a pachutí. V závěru dostal každý výrobek celkovou známku na pětibodové stupnici s významem: „**1**- zcela splňuje moje očekávání“, „**2**- výrobek by mohl být i lepší“, „**3**- výrobek považuji za průměrný“, „**4**- výrobek je podprůměrný“, „**5**- výrobek je odpuzující“.

Souběžně s nezávislým akreditovaným hodnocením proběhlo i podle stejné anonymní metodiky hodnocení mezi běžnými spotřebiteli.

- Výslednou známku senzorického hodnocení tvoří průměr mezi oběma skupinami hodnotitelů.

2. Další parametry hodnocení

V rámci doplňkového hodnocení jsme si všímali výživových údajů, složení výrobků, dodržování požadavků legislativy. Svoji roli hrála i cena výrobku.

- **Výživové údaje** – ohodnocen byl celkový obsah tuku, obsah nasycených

mastných kyselin a zastoupení bílkovin. Výsledná známka je průměrem z těchto hodnot. Znamka **1**: obsah tuku do 3 %; obsah nasycených mastných kyselin do 2,2 %; množství bílkovin nad 5 %. Znamka **3**: obsah tuku 3-10 %; obsah nasycených mastných kyselin 2,2-4,5 %; množství bílkovin 3-5 %. Znamka **5**: obsah tuku nad 10 %; obsah nasycených mastných kyselin nad 4,5 %; množství bílkovin pod 3 %.

- **Složení výrobků** - hodnoceno bylo složení výrobku, přídavek zahušťovadel, popř. dalších přídatných látek. Znamka **1**: bez přídatných látek, pouze mléko, jogurtové kultury, mléčná bílkovina, popř. laktáza. Za každou přídatnou látku (např. škrob, sladidlo) snížení známky o jeden stupeň.
- **Značení a legislativa** - zejména správnost značení výrobků, snížení o jeden stupeň za nedostatek.
- **Cena v přepočtu na 100 g** - známka **1** - do 8 Kč, známka **2** - 8-11 Kč, známka **3** - 11-14 Kč, známka **4** - 14-17 Kč, známka **5** - nad 17 Kč.
- [Výsledky testu](#)

Znamka testu - pořadí

Výrobky dostaly celkem 5 dílčích známek. Celková známka se získala použitím následujících váhových faktorů: 60 % za senzorické hodnocení, 15 % za složení,

15 % za výživové údaje, 5 % za značení/legislativu a 5 % za cenu.

Celkové pořadí v rámci testu nejvíce ovlivňuje chuť. Další parametry vedly jen k drobným korekcím v celkovém pořadí.

- 60 % sensorické hodnocení
- 15 % výživové hodnoty
- 15 % složení
- 5 % cena
- 5 % legislativní náležitosti, značení

Copyright © 2023

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