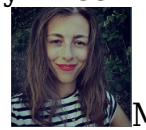
O výživě 7. 6. 2021 |  Mgr. Lucie Kašparová, Dis

Nakupujte chytře. Nenechte se napálit zdravotními tvrzeními

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nakupujte-chytre.-Nenechte-se-napalit-zdravotnimi-tvrzenimi__s10010x19959.html

Je jasné, že obal prodává. Při volbě vhodných potravin nám ale nejvíce napoví složení produktu a tabulka výživových hodnot. Svoji pozornost zaměřte proto spíše na zadní stranu obalu výrobku.

Ingredience na prvním místě složení je

v potravině zastoupena nejvíce

To, co se naopak vyskytuje ve složení na chvostu je ve výrobku v nejmenším množství. U tabulky výživových hodnot bývá zpravidla obsah jednotlivých živin a celkové energetické energie vypočítán na 100 g produktu. Je tedy nutné si dané hodnoty vždy přepočíst na snězenou porci, abychom měli přesnou představu.

- **„celozrnné“ nebo „multicereální“**

Obsah celozrnné mouky v celozrnném pečivu je dán legislativou, **musí být minimálně 80 %**. U pojmu multicereální je to již komplikovanější. Dle legislativy zajišťuje „pouze“ to, že bylo při výrobě použito více než jeden druh mouky, avšak žádná z mouk nemusí být celozrnná.

- **„bezlepkové“**

Produkty zbavené lepku **mylně budí dojem** něčeho zdravějšího a dietnějšího. Jestliže netrpíte celiakií, není důvod tyto produkty do svého jídelníčku cíleně zařazovat a nahrazovat jimi běžné lepkové pečivo a jiné produkty.

Bezlepkové výrobky nezajišťují automatickou redukci hmotnosti, často jsou naopak nutričně chudší, protože **obsahují nižší podíl vlákniny** a naopak více konzervantů a emulgátorů. Přirozeně bezlepkové produkty jako je ovoce, zeleniny, ořechy apod. naopak do pestrého jídelníčku patří.

▪ „bio“

Přidaná a nezanedbatelná hodnota bio produktů tkví především v tom, že vznikly jako produkty ekologického zemědělství, tedy bez použití pesticidů a s ohledem na přirozený život zvířat. Bio sladkosti neobsahují automaticky méně cukru a kalorií.

▪ „bez rafinovaného cukru“

Produkt takto označený sice **nebude obsahovat rafinovaný bílý cukr**, ale pravděpodobně v něm bude některá z přírodních variant cukru, jako je sirup agáve, kokosový cukr, třtinový cukr, melasa, med apod.

Energetická i nutriční hodnota přírodních sladidel je téměř totožná jako u cukru rafinovaného vzhledem ke zkonzumovanému množství.

▪ „vegan“

Ani čistě rostlinné produkty nemusí být automaticky zdravější volbou. Hojně používaný kokosový tuk je naopak v tomto případě **ne zcela vhodný pro častou konzumaci** pro jeho podobné vlastnosti jako u živočišných tuků. Nadměrné množství nasycených mastných kyselin může přispívat vzniku

kardiovaskulárních onemocnění.

▪ „se sníženým obsahem tuku“

Méně tuku často **bohužel znamená více jiných (umělých) plnidel**, aby bylo dosaženo požadované chuti i konzistence. Produkty s tímto označením naopak mohou kalorie dohnat naopak zvýšeným obsahem přidaných cukrů.

▪ „s ovocnou příchutí“

Tvrzení nezaručuje, že bylo použito výtažků ze skutečného ovoce, zvláště u levnějších potravin se jedná spíše **o syntetické příchutě připomínající chuť ovoce**. V případě, že produkt obsahuje koncentrované ovocné šťávy, nelze to započítávat do denního příjmu ovoce. Takové výtažky jsou zbavené vlákniny a jedná se velmi malé množství.

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