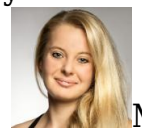
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 5. 7. 2021 |  Mgr. Alena Vídeňská

Vypadají jako zdravé potraviny, ale opak je pravdou - nejsou

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vypadaji-jako-zdrave-potraviny,-ale-opak-je-pravdou---nejsou__s10010x20011.html

Etikety a nápisy na potravinách hlásají, že je určitý výrobek zdravý, nemusí mít zcela pravdu. Mnohdy skrývají skryté cukry či přídatné látky, na které bychom si měli dávat pozor. Příkladem mohou být různé müsli tyčinky nebo ovesné kaše.

Light potraviny

Potraviny s nízkým obsahem tuku se sice hodí do redukčních diet, ovšem zde je opravdu nutné pečlivě číst složení. Mnohdy je totiž **tuk nahrazen jinými látkami**, většinou „éčkami“, umělými sladidly a zvýšeným podílem sacharidů.

- Nenechte se tedy nalákat přesvědčením, že **„light“ výrobky** můžete konzumovat libovolné množství a nepřiberete. U těchto výrobků si skutečně dávejte pozor na jejich složení, nutriční obsah a kalorickou hodnotu.

Sušené síření ovoce

Na sušeném ovoci není nic špatného, pokud si ovšem vybíráte to, které je nesířené. Většinu sušeného ovoce zakoupíte **bohužel upravenou síření**, tj. zakonzervováním oxidem siřičitým.

Jedná se o **zdraví škodlivý plyn** a hlavní důvod, proč se používá je ten, že takto ošetřenému ovoci zanechá jeho autentickou barvu.

Výhodou tohoto ošetření je, že produkty nebudou mít plísně a obsahovat

roztoče či jiné bakterie.

- Sušené ovoce vybírejte tedy raději nesířené nebo sušené mrazem.

Umělá sladidla

Jelikož je cukr z hlediska zdravé výživy takřka „démonizovaný“, často saháte po potravinách, které jsou slazeny jinými variantami. Zde ovšem také pozor.

- Umělá sladidla jsou **mnohdy více zdraví škodlivé** než samotný cukr.
- Umělá sladidla mohou způsobit vážné zdravotní problémy, často chutnají zcela nepřirozeně a nepříjemně. Vybírejte takové potraviny, které neobsahují aspartam a acesulfam K.

Ideální je sladit co nejméně. Pokud ale potřebujete, slaďte raději přirozeně například stévií, přezrálými banány, medem, datlemi.

Müsli tyčky a müsli - ochucené ovesné kaše

Tyto výrobky se na první pohled zdají jako ideální snídaně. Ovšem, když si pečlivě přečtete složení, zjistíte, že **jsou doslova „narvané“ cukry.** Ať už klasickým cukrem, nebo jinými sladidly. Velmi často v těchto výrobcích najdete i různé přidatné látky a éčka.

- Ideální volbou je nakoupit si „surové“ přísady a **připravit si tak vlastní müsli** nebo ovesné kaše. Potřebujete do nich pouze vločky, ovoce, semínka, ořechy, případně i protein. Ve finále zjistíte, že finanční náklady vlastně vyrobených kaších a müsli jsou v porovnání se zakoupenými výrobky, minimální.

Veganské - vegetariánské výrobky

Výrobek, který nese označení vegan nebo je určen pro vegetariány, **nemusí být automaticky zdravý**. Často jsou náhražky masa vyrobeny ze sóji, která díky obsahu fytoestrogenů nemusí být zrovna pro vás ta vhodná volba.

Nadměrná konzumace sóji může mít vliv na rakovinotvorné látky v našem těle, neplodnost nebo i předčasný nástup puberty.

- Při výběru potravin je skutečně důležité sledovat jejich složení, množství cukrů, výši kalorické hodnoty a původ potravin.
  - Zbystřete u dietních limonád a minerálek, ochucených mléčných výrobků, různých druhů smoothie, zeleninových chipsů ale i u kokosového oleje, který obsahuje vysoké množství nasycených mastných kyselin, může **zvyšovat LDL cholesterol** a stát se tak rizikem pro vznik kardiovaskulárních chorob.

I zde tedy platí pravidlo: **všeho s mírou**. Pokud budete vybírat to, co jíte a budete se snažit, aby potravina byla opravdová s co nejmenším množstvím přídatných látek, co se do složení týče, vaše tělo vám za tento způsob stravování jistě poděkuje.

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