magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 22. 9. 2023 | Monika Poledníková

Potravinové pasti: 10 běžných jídel, která se zdravě jen tváří

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Potravinove-pasti:-10-beznych-jidel,-ktera-se-zdrave-jen-tvari__s10010x20648.html

Některé potraviny se na první pohled tváří zdravě, ale opak může být pravdou. Výrobci potravin umí své nezdravé potraviny označit tak, aby na nás působily nejen chutně, ale i zdravě. Jíme je a máme pocit, že děláme to nejlepší pro své zdraví. Přitom si v mnoha případech ubližujeme a tělu dáváme naprosto nevýživné jídlo.

Nezdravé dobroty ve zdravém obalu

Jogurty, müsli nebo třeba zeleninové chipsy. To všechno zní tak zdravě. Na

obalu takových produktů často najdeme označení: bez cukru, bez tuku, bez lepku, pouze přírodní ingredience, živé aktivní kultury a podobně. Přesto taková jídla pro nás mohou být nevhodná či přímo špatná. I v případě, že je označení na obalu pravdivé, nemusí našemu zdraví daná potravina úplně prospívat.

Dnešní životní styl ve vyspělých zemích sice nabízí velké množství potravin, avšak nezajišťuje bohužel dostatečný přísun základních nutričních látek. Důvodem jsou špatné stravovací návyky i konzumace nevhodných potravin. A nezanedbatelnou roli hraje i to, že mnohé látky jsou ze zemědělské půdy vyčerpány a ztrácejí se i při skladování a konzervaci potravin nebo při kuchyňské úpravě či průmyslovém zpracování.

Směřujte zrak k poctivým potravinám

„Strava by měla být vaším lékem, léky by měly být vaší stravou,“ řekl řecký lékař Hippokrates před téměř 3000 lety a jeho věta by měla zůstat i po staletích ukazatelem cesty medicíny, i když bylo vynalezeno mnoho nových léčebných metod.

- Stejně tak je i dnes mnoho dalších lékařů, odborníků na výživu, léčitelů a bylinářů zajedno v tom, že **výživě musíme věnovat velkou pozornost, aby lidskému zdraví prospívala a pomáhala i při léčebných**

terapiích.

Ovšem rozvojem moderní vědy v posledních stoletích se dostala tato stará pravda do pozadí. Naděje směřovaly jen k lékům pocházejícím z chemických laboratoří. Všichni byli přesvědčeni, že lék působí tím lépe, čím koncentrovanější látku obsahuje. A tak zde už nezbylo místo pro zázvorový kořen, medvědí česnek nebo kelímek poctivého jogurtu. U těchto potravin a léčivých rostlin se přitom jedná o komplexně působící směsi.

Jídlo jako lék nebo jed?

Ovšem zároveň si s námi začali „hrát“ také výrobci potravin. Máte vysoký cholesterol? Nabízíme vám potraviny bez obsaženého cholesterolu. Máte cukrovku? Jezte naše speciální dia produkty. Toužíte zhubnout? Sáhněte po light potravinách. Místo toho, abychom se naučili jíst poctivé základní potraviny nebo je využívali jako základ veškerých dalších pokrmů, které připravujeme.

Ptáte se, co mezi takové základní potraviny patří? **Ovoce, zelenina, celozrnné obiloviny, luštěniny, ořechy a semínka.** Nenechte se lapit do sítě výrobců potravin, kteří vás lákají na chytlavé reklamní slogany a poutavé etikety. Skutečně zdravé potraviny totiž žádnou reklamu nepotřebují. A pokud je budeme konzumovat my, nebudeme potřebovat většinu léků, nebude nutné hubnout do plavek a vyhneme se metabolickému syndromu, u kterého nezdravá a nevhodná strava hraje tu největší roli.

Deset nezdravých potravin ve „zdravém“ obalu

Nejdůležitější ze všeho je číst etikety! Vždy procházejte složení jednotlivých výrobků, které kupujete. Co je psáno na obalu? Jak je produkt zpracovaný? Jaká

éčka obsahuje? Je v něm zbytečně skrytý cukr nebo až příliš soli?

Níže uvádíme 10 potravin, respektive skupin potravin, které se pro nás mohou stát pastmi ve smyslu „tváří se zdravě, ale nejsou“. **Neznamená to, že všechny výrobky dostupné na trhu jsou přesně takové, existuje i řada skvělých produktů. Vždy je ale potřeba sledovat složení a nenechat se zmást „zdravým sloganem“.**

1. Sušené ovoce

Na první pohled zdravá svačinka, která zažene chutě na sladké a přitom po ní neztloustneme. Ovšem **sušené ovoce bývá často sířené, tedy konzervované oxidem siřičitým nebo doslazované**. Takové ovoce raději nekupujte. Chcete-li skutečně zdravou svačinku, **dejte si ovoce sušené mrazem nebo sušené ovoce bez siřičitanů a přidaných cukrů**.

2. Müsli tyčinky, granola či instantní kaše

Hotové produkty nebo polotovary v mnoha případech plné cukrů, ztužených tuků, emulgátorů a dalších nežádoucích látek. I když je na obale napsáno, že produkt obsahuje zdravé ovesné vločky a spoustu ovoce, nenechejte se mýlit. Přečtěte si i ostatní obsažené suroviny.

3. Energetické nebo proteinové tyčinky

Spousta takových tyčinek se obsahem cukru, tuku a celkových kalorií neliší od klasických bonbónů. Takové tyčinky bývají navíc často ještě polité čokoládou nebo jinou sladkou polevou. Ve složení najdete sladidlo z hnědé rýže, proteiny a přidanou vlákninu… Ve výsledku jde však jen o luxusně zabalené kalorie s téměř nulovou výživovou hodnotou.

4. Tmavý chléb

Jakmile má chléb tmavou barvu nebo jsou v něm přidaná semínka, evokuje to v nás zdraví. Máme pocit, že konzumujeme něco lepšího než jen obyčejné bílé pečivo. Ovšem tmavé pečivo nerovná se celozrnné. **Často bývá dobarvované karamelem a ukrývá se v něm spoustu cukru.** V takovém případě je rozhodně lepší volbou obyčejný bílý kváskový chléb.

5. Jogurty

Ať už je bílý, ovocný nebo jinak ochucený - nemusí se jednat o skutečně zdravou potravinu. Mezi nejhorší a nejméně kvalitní jogurty patří v tomto směru produkty určené pro děti. **Kvalitní jogurt má vysoký obsah probiotických bakterií, neobsahuje přidaný cukr a má skutečně jednoduché složení.** Jakmile najdete ve složení zahušťovadla, emulgátory nebo dokonce přidaný cukr, čokoládu nebo sušenky, dejte od něj ruce pryč. Nejlepší je kvalitní bílý jogurt, do kterého si doma sami dáte například med nebo čerstvé ovoce.

6. Zeleninové chipsy

Tváří se zdravě, ale ve výsledku je jedno, jestli sáhnete po extra zdravých kadeřávkových chipsech, které mají eko obal a na něm spoustu superlativ, co se zdraví a výživy týče, nebo po obyčejných bramborových. Ostatně i brambory jsou zelenina. Avšak osmažená ve spoustě tuku a posypaná obřím množstvím soli.

7. Rýžový chleba

Říká se mu „polystyren“ a konzumují ho zejména ti, kteří chtějí zhubnout. Ovšem volbou této potraviny sahají skutečně vedle. **Rýžové chlebíčky mají vysoký glykemický index.** Tedy nejenže nezasytí, ale po jejich konzumaci budete mít brzy velký hlad. Dá se říci, že fungují jako sladkosti. Máte tendenci

je pořád ukusovat. Rozhodně lepší volbou je plátek celozrnného kváskového chleba.

8. Džusy

Jestliže si kupujete džusy s tím, že pijete zdravý nápoj, jelikož obsahuje vysoké množství ovoce, zbystřete. Pod označením „džus“ velmi často nekoupíte čerstvě vymačkanou ovocnou či zeleninovou šťávu. Mnohem **častěji jde o doslazovaný koncentrát plný cukru a přídatných chemických látek**.

9. Krabí tyčinky

Viděli jste někdy, jak se krabí tyčinky vyrábějí? Kraba neviděli široko daleko, jsou jen ovoněny jeho vůní či příchutí. Ve skutečnosti jde o nezdravou směs, ve které mohou být zbytky rybích filet. Rozhodně však **krabí tyčinky obsahují**

spoustu cukru, barviva, zvýrazňovače chuti, škrob, lepek a spoustu dalších přídatných látek. Příště si raději místo takových tyčinek dejte poctivou porci kvalitní ryby.

10. Konzervované ochucené fazole

Samotné konzervované fazole jsou pochopitelně dobrou volbou, neboť jde o luštěniny a našemu tělu prospívají. Někdy ale toužíme uvařit něco rychlého a tak koupíme již hotové fazole v rajčatové omáčce nebo pečené fazole. Jenže v těchto případech už nejde o zdravé potraviny. **Ochucené fazole v plechovce mají obří množství cukru, spoustu sodíku a dalších látek, které našemu tělu rozhodně neprospívají.** To samé platí například i o konzervovaném čočkovém salátu a dalších podobných produktech.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:
ZITTLAU, Jörg: Jak se léčit vhodnou stravou, Computer Press, 2006, Brno.
MANDŽUKOVÁ, Jarmila: Léčivá síla vitaminů, minerálů a dalších látek, nakladatelství Start, 2005, Benešov.

čtení etiket složení výrobku zdravá výživa zdravý nákup zdravý životní styl

---

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