



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 1. 7. 2013 | tla

# Po džusu „ztloustla“ celá Amerika

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Po-dzusu-„ztloustla-cela-Amerika\\_\\_s10010x7796.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Po-dzusu-„ztloustla-cela-Amerika__s10010x7796.html)

Víte, že ovoce a zeleninu bychom měli jíst pravidelně pětkrát denně. A proto si ke snídani naléváte sklenici džusu? V reklamě přece říkají, že tak můžeme nahradit jednu porci ovoce. Co už se ale obvykle nedozvíte, že po něm můžete také pěkně přibrat...



Jste v restauraci, chcete si dát nealko. Kolu ale nechcete, protože není zdravá, a tak si objednávejte džus... Nebo jste naletěli reklamě, že sklenice džusu dodá po ránu potřebné tekutiny a zároveň nahradí jednu denní porci ovoce, a proto si skleničku naléváte přinejmenším každé ráno?

Pokud si teď říkáte: No a co. Stoprocentní džus obsahuje jen ovoce, tak proč bych si ho nedal. Ke snídani je přece ideální... Dětský obezitolog, MUDr. Zlatko Marinov má názor zcela odlišný. Na otázku, co pít ke snídani, odpovídá: **„Vodu, absolutně jsem proti džusům.“** Co se odborníkovi nelíbí na sklenici třeba pěkně vychlazeného pomerančového? **„Celý pomeranč ano, ale nikdy džusovaný. Po džusu ztloustla prakticky celá Amerika,“** upozorňuje lékař ty, kteří se snaží zhubnout třeba nyní do plavek. Začali snídat vložky s jogurtem a k nim píjí právě džus. Proti ovoci není, naopak, ale... **„Dáte-li si jeden pomeranč ráno, skvělé. Ale ve sklenici džusu jich může být**

**podle velikosti sklenice i pět. Cukr z jednoho není problém, z pěti už problém je. S nadsázkou říkám, že je to stejné, jako byste si udělali bramborovou kaši a rozředili vodou. Vypijete to? Jídlo se nepije! A džus je jídlo,“** upozorňuje doktor Zlatko Marinov.

#### **Co je a co není džus?**

Sáhnete-li v obchodě po krabici s obrázkem ovoce či zeleniny na obalu, ještě to neznamená, že si kupujete džus. Proto opět platí, čtěte pozorně vše, co je napsané na obalech.

#### **Ovocná šťáva (džus)**

Má 100% podíl ovocné nebo zeleninové složky.  
Šťáva může být jednosložková (např. pomeranč nebo jablko) nebo vícesložková (s kombinací několika druhů ovoce, např. jahody s jablkem).  
Ovocné šťávy mohou obsahovat přírodní cukry, vitamíny, minerální látky a například kyselinu citrónovou.  
Nesmí obsahovat konzervanty, sladidla, barviva a jiné přídatné látky.

#### **Ovocný nektar**

Nápoj s nižším než 100% podílem ovocné nebo zeleninové složky - její minimální obsah se liší podle druhu ovoce (dolní hranice je 25 %).  
Může být doslazován přírodními cukry, medem nebo umělými sladidly. Může být také obohacen o vitamíny a minerální látky.  
Nesmí obsahovat barviva, konzervanty ani jiné přídatné látky.

#### **Ovocný nápoj**

Má podíl ovoce nebo zeleniny nižší, než je stanoveno pro nektar (záleží na druhu ovoce). Obecně je podíl ovocné nebo zeleninové složky nižší než 25 %.  
Může kromě vitamínů, minerálních látek, přírodních cukrů a sladidel obsahovat také přídatné látky (například konzervanty, barviva, aroma).

## Jak se džus vyrábí?

Další otazníky může vzbuzovat způsob výroby džusů. Myslíte si, že jde o vymačkanou šťávu naplněnou do obalů? Zkuste si přečíst složení na obale. Sice se liší výrobce od výrobce, stejně tak výrobek od výrobku. Velká většina z nich je však vyrobena z koncentrátu. To znamená, že v místě sklizně je z ovoce vylisována šťáva, z níž se odpařením vody vyrobí koncentrát. Ten se snáze převezde kamkoli po světě. Tam se naředí stejným množstvím vody, která byla odpařena. Případně se dodají vitamíny, džus naplní do obalů, pasterizuje (tepelně ošetří podobně jako trvanlivé mléko) a expeduje do obchodu.

Statistiky Stálého zastoupení ČR při Evropské unie uvádějí, že **na starém kontinentu jsou džusy v obchodech z 88 procent vyrobené z koncentrátu**. Největším dodavatelem koncentrátů je Čína. Problém spočívá v tom, že se na obalu o tomto původu většinou nikde nedočtete.

## A co domácí džus?

Tomu dáváme palec nahoru, ale za určitých podmínek. Nemáte-li rádi obyčejnou vodu, klidně si pomeranč po ránu vymačkejte, ale jen jeden a naředte vodou 1:1, ať doplníte dostatečně tekutiny, které tělo po nočním spánku chybí. Ředit bychom si však měli i šťávy z jiného ovoce či zeleniny.

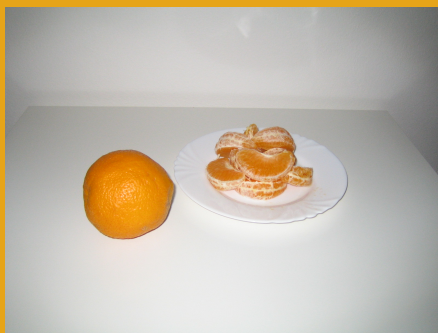
**Jablko, pomeranč versus jablečná, pomerančová šťáva**



Jablko, 100 g  
**Energie: 260 kJ**  
**Sacharidy: 14,4 g (z toho cukry 10,4 g)**



Jablečný džus, sklenice 300 ml  
**Energie: 588 kJ**  
**Sacharidy: 33,9 g (z toho cukry 32,4 g)**



Pomeranč, 100 g  
**Energie: 196 kJ**  
**Sacharidy: 11,7 g (z toho cukry 9,3 g)**



Pomerančový džus, sklenice 300 ml  
**Energie: 579 kJ**  
**Sacharidy: 28,5 g (z toho cukry 28,2 g)**

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)