



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 25. 7. 2013 | bno

Jsou "light" jogurty správnou volbou?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jsou-light-jogurty-spravnou-volbou__s10010x7829.html

Upřednostňujete jogurty s označením light a jste přesvědčeni, že jsou lepší, než ty obyčejné? Je na čase seznámit vás s několika fakty o těchto výrobcích.



Označení "light" se vztahuje k nižšímu obsahu tuku, a tedy i nižšímu příjmu kalorií, který nám zajistí "odlehčená" varianta daného výrobku. Snížený obsah tuku je však pro dosažení přijatelné chuti výrobku nutné kompenzovat přidáním jiných složek, které ve výsledku nemusí mít požadovaný účinek na naše zdraví.

Jaké jogurty známe?

Jogurty můžeme rozlišovat podle několika kritérií. Můžeme je rozdělit na ochucené a neochucené, se speciálním složením, podle konzistence nebo podle obsahu tuku. Podle obsahu tuku rozlišujeme tyto typy:

- **jogurt bílý smetanový** (více než 10 % tuku včetně)
- **jogurt bílý** (více než 3 % tuku včetně)
- **jogurt bílý se sníženým obsahem tuku** (méně než 3 % tuku)
- **jogurt bílý nízkotučný nebo odtučněný** (méně než 0,5 % tuku)

Právě posledně zmíněné dva typy jogurtů výrobci označují jako "light".

Jak se „light“ jogurty vyrábějí?

Výroba „light“ jogurtů je podobná jako výroba těch klasických. **Do mléka se**

přidají jogurtové kultury (bakterie), které se nechávají při teplotě asi 40°C vyvíjet po dobu 4-8 hodin. Během tohoto procesu zvaného fermentace je část laktózy, neboli mléčného cukru, přeměněna bakteriemi na kyselinu mléčnou a další sloučeniny, které dávají výrobku jeho charakteristické chuťové vlastnosti a konzervují ho.

Odtučněné mléko místo plnotučného

Hlavní rozdíl spočívá v tom, že se místo obyčejného mléka použije **mléko odtučněné**, tedy mléko, ze kterého se po pasterizaci odstředí tuk. Toto je proces, kterým se vyznačuje výroba všech nízkotučných jogurtů.

Pravda o omezení tuku

Je nesporné, že tuk patří vedle bílkovin a sacharidů k základním živinám, které organismus potřebuje pro svou správnou funkci. **Jestliže tuku nepřijímáme v potravě dostatek, naruší se výživa buněk, což může ve svém důsledku přinášet různé zdravotní obtíže.** Výživoví poradci správně zdůrazňují, že v procesu trávení se z mléčného tuku uvolňují vitamíny, které jsou v něm rozpustné, jako je vitamín A, D, E a K. Omezením příjmu mléčného tuku sice přijímá tělo méně kalorií, ale na druhé straně přichází právě o tyto vitamíny.

Konzumací "light" výrobků se může náš energetický příjem dokonce zvýšit

Nízkotučné jogurty se nazývají „light,, nejen z důvodu snížení tuku, ale také cukru. A když něčeho ubude, jiného se musí přidat. Proto se do takové směsi přidávají **umělá zahušťovadla a sladidla**, která otupí chuťové buňky a pro naše zdraví nejsou příliš žádoucí.

"Konzumací light výrobků může v některých případech dojít i k vyššímu příjmu energie, protože člověk si myslí, že když je něco light, může toho zkonsumovat hodně. Navíc light výrobky nemívají dobrou chuť. Je proto lépe vybírat výrobky neoznačené light a konzumovat přiměřené množství potravin a vydávat více energie," říká [prof. Jana Dostálová](#) z Vysoké školy chemicko-technologické v Praze.

"Light" jogurty a Víím, co jím

Samozřejmou otázkou je, zda některý z "light" jogurtů může dosáhnout na označení Víím, co jím. Označení Víím, co jím může získat jakýkoli jogurt, splní-li tato kritéria:

- **Obsah nenasycených mastných kyselin: ≤ 1.4 g/100g**
- **Obsah nasycených mastných kyselin: ≤ 0.1 g/100g**
- **Obsah sodíku: ≤ 100 mg/100g**
- **Obsah přidaného cukru: ≤ 5 g/100g**

Jogurt, který obsahuje ve 100 gramech výrobku 10 gramů cukru, tedy jistě nemůže získat logo Víím, co jím, ač se může "pyšnit" označením "nízkotučný" a skutečně splňovat hraniční hodnoty obsahu nasycených a nenasycených mastných kyselin.

Vyhněme se extrémům

Až půjdete vybírat jogurt k svačině či snídani, nesahejte po tom, který bude sice lákat svou chutí, ale bude obsahovat 10 % tuku. Nenechte se však ani zlákat domnělým výběrem "lehkého" jogurtu, v němž je mnohdy skutečně snížený obsah tuku, za to však vyšší obsah přidaného cukru i aditiv, které našemu zdraví ani zažívání příliš nesvědčí.

Copyright © 2024

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