



Light potraviny svádí k větší spotřebě

URL článku:

magazin/clanky/o-vyzive/Light-potraviny-svadi-k-vetsi-spotrebe__s10010x7844.html

Jíst zdravou a vyváženou stravu neznamená, že si zakážete sladkosti, vypustíte bílé pečivo a svoji lednici naplníte jen light produkty.



Označení light většinou značí, že je ve výrobku **snížený obsah tuků nebo cukrů**. Nic ale není “zadarmo”. Když se někde na výrobku ubere, **jinde se zpravidla přidá**. Cukry jsou nahrazovány umělými sladidly. A vzhledem k tomu, že tuk funguje jako pojídlo, musí být v light výrobcích něčím nahrazen - nejčastěji jde o škrob nebo želatinu.

Light neznamená, že je výrobek zcela bez cukru nebo tuku.

Pouze je sníženo jeho množství. Klasický výrobek má například 45 % tuku, kdežto light jen 30 %.

Light, bez tuku, se sníženým obsahem

Na výrobcích se můžete setkat s řadou různých nápisů. Patří mezi ně označení nízkoenergetický, nízkokalorický, se sníženým obsahem tuku, cukru, energie či bez tuku. Co to ale znamená?

Takto značení výrobků definuje [zákon](#):


- **nízkoenergetický (nízkokalorický)** – obsahuje méně než 170 kJ na 100 g nebo méně než 80 kJ u tekutých potravin
- **se sníženým obsahem energie, tuku, cukru...** – obsah energie nebo živiny je snížen nejméně o 30 % oproti porovnatelnému výrobku; musí být uvedeno, co vedlo ke snížení energie
- **s nízkým obsahem tuku** – výrobek obsahuje méně než 3 g tuku na 100 g nebo méně než 1,5 g na 100 ml u tekutých potravin
- **s nízkým obsahem nasycených tuků** – může obsahovat nejvýše 1,5 g nasycených mastných kyselin (SAFA) na 100 g
- **bez tuku** – obsahuje méně než 0,5 g tuku na 100 g nebo 100 ml
- **light** – méně než 1/3 kalorického množství nebo o 50 % méně tuku ve srovnání s původní potravinou

Light potraviny do **redukčního jídelníčku** určitě patří, ale s rozmyslem. Je třeba si všímat všech nutričních hodnot a nespokojit se pouze s velkým nápisem “lehký”. Také je důležité u těchto výrobků **zohlednit množství**. Chuťově totiž nemusí lidem light produkty stačit tak dobře jako jejich neodlehčené varianty a **mají tendenci jíst větší množství** (což je zejména díky jeho vysokému glykemickému indexu). Sníte-li místo jednoho klasického jogurtu tři light jogurty, postrádá výběr lehké varianty smysl.

Pro příklad uvádíme srovnání několika potravin – v jejich lehké a standardní verzi. Vidíte, že kalorická hodnota je u light potravin skutečně nižší. V každém případě, pokud chcete hubnout a do svého jídelníčku zařazujete i light potraviny, **berte je opravdu jako plnohodnotnou náhradu běžné porce a ne jako „povolení“ dopřát si o to více.**


Zdravé light potraviny mají snížené množství tuku nebo cukru bez dalších náhrad.

na 100 g výrobku	Flora	Flora light
kalorie	1700 kj (410 kcal)	1100 kj (270 kcal)
bílkoviny	<0,5 g	<0,5 g
sacharidy	<0,5 g	<0,5 g
cukry	<0,5 g	<0,5 g
tuky	45 g	30 g
nasycené MK	10 g	6 g
mononenasycené MK	11 g	8 g
polynenasycené MK	23 g	16 g
sodík	0,21 g	0,17 g



Oba výrobky značky Flora jsou nositeli značky Víím, co jím.

na 100 ml výrobku	Majonéza Hellmann's	Majonéza Hellmann's Light
kalorie	2800 kj (680 kcal)	1200 kj (280 kcal)
bílkoviny	0,6 g	0,6 g
sacharidy	3 g	9 g
cukry	3 g	5 g
tuky	74 g	27 g
nasycené MK	6 g	2,5 g
polynenasycené MK	22 g	7g
sodík	0,38 g	0,56 g



Z této dvojice produktů je nositelem loga Víím, co jím jen majonéza Hellmann's Light. Ve 100 ml výrobku je méně jak 350 kcal.