



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 16. 9. 2014 | Chrpa Josef

Video: Naučte se nakupovat

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Video:-Naucte-se-nakupovat_s10010x8607.html

Při nákupu není jedno, jakou potravinu do košíku vložíte. Vždy je potřeba zamyslet se nad tím, jaké má složení. Jak si ale poradit, když nakupujeme v pultovém prodeji, a tedy není možné si přečíst potravinový obal? S tím a řadou dalších vám v novém videu radí naši odborníci na výživu Karolína Hlavatá a Petr Havlíček.



„Na nákup se nachystejte. Hlavně nechoďte nakupovat hladoví, protože pak se vám líbí vše a často nakupujete i to, co je nezdravé,“
upozorňuje Karolína Hlavatá.

Rozhoduje nutriční složení

Při výběru potravin bychom se měli zaměřit především na nutriční složení výrobku. **Sledujte tedy tabulku s nutričními hodnotami, ze které se dozvíte mimo jiné obsah: sacharidů, tuku, energetické hodnoty, bílkovin.** *„Někdy tabulka obsahuje i množství soli, jednotlivých tuků, vláknině. Pokud výrobce udává i zastoupení jednotlivých mastných kyselin, sledujte především obsah nasycených mastných kyselin a trans nenasycených mastných kyselin,“* radí Hlavatá.

Pozor na sacharidy

Sacharidy jsou pro lidské tělo hlavním zdrojem energie a zároveň i hlavní živinou potravin, které denně konzumujeme. „*V případě nákupu potravin s vysokým obsahem sacharidů, hlídejte především obsah cukru. Ten by nikdy neměl být vyšší, než 1/3 z celkového obsahu sacharidů. **Vždy raději volte variantu s nižším obsahem cukru,***“ radí výživový specialista Petr Havlíček.



Jak na pultový prodej

Při nákupu potravin je důležité číst jejich obal, co však dělat, pokud chceme nakupovat vážené výrobky, nebo nebalené pečivo. Ve volném

nebo pultovém prodeji nejčastěji nakupujeme maso, sýry, uzeniny nebo pečivo. I o těchto potravinách je zapotřebí vědět, z čeho jsou složeny.

Pečivo:

Vybírejte **celozrné**, jelikož obsahuje **dostatek nerozpustné vlákniny, která je nezbytná pro správné fungování střev**. Pečivo z celozrné mouky na pultech obchodů lze najít, pokud si nejste jisti, jestli je výrobek celozrný, vždy se zeptejte obsluhy, která vám tuto informaci poskytne.

Šunka:

U šunky **sledujte podíl masa** (který by měl být co nejvyšší), obsah soli a tuku. Obsah tuku je možné zjistit na etiketě, kterou na požádání prodavač vytiskne z pokladny. Veškeré informace o složení výrobku žádejte vždy u obsluhy volného prodeje.

Copyright © 2023

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