magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 7. 1. 2015 | tep

Potravinové obaly: Porozumějte tomu, co jíte

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Potravinove-obaly:-Porozumejte-tomu,-co-jite__s10010x8786.html

Chcete více pečovat o své zdraví? Máte v plánu začít studovat, co vlastně jíte? Jenže ouha! Údaje na výrobcích vám nic moc neříkají. Dál tápete, co je pro vaše tělo dobré a co ne. Nevzdávejte svá dobrá předsevzetí! Provedeme vás bludištěm informací ze zadní strany potravinových obalů.



Základními údaji o nutričním složení výrobků jsou **energetická hodnota a obsah tuků, sacharidů, bílkovin, vlákniny a soli.** U tuků musí být uvedený podíl **nasycených mastných kyselin,** u sacharidů podíl **jednoduchých sacharidů.** Informace, které mají být uvedeny na obalu výrobku, určuje zákon a jsou v souladu s předpisy Evropské unie.

Jak tato data správně přečíst? „U tuků je uváděn nejen jejich celkový obsah, ale i zastoupení nasycených mastných. To je velmi užitečná informace, protože nasycené tuky v nadbytečném množství zvyšují hladinu tuků a cholesterolu v krvi a jejich příjem je potřeba si bedlivě hlídat," radí dietoložka Karolína Hlavatá.

Co na obalech nenajdete

Jedním dechem pak dodává, že z obalu se bohužel nedozvíte všechny důležité nutriční údaje: „Na výrobcích budete marně hledat například množství **nenasycených mastných kyselin**, poměr mezi **mastnými kyselinami řady n-6 a n-3** nebo obsah **trans nenasycených mastných kyselin.“** Poslední jmenovanépřitompatřímezi velmi rizikové a přispívají ke vzniku ateroskleróza a cukrovky II. typu.

Zaměřte se na vlákninu



Vysoký obsah vlákniny najdete například v ovesných cereáliích Bona Vita Dobré z ovsa s logem Vím, co jím.

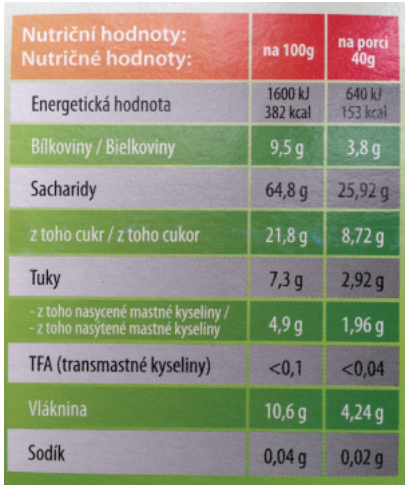
Dobrým pomocníkem při výběru vhodných potravin je proto logo Vím co jím. Sleduje množství trans nenasycených mastných kyselin a pro jeho udělení je třeba, aby jich výrobek obsahoval co nejméně. Stejné kritérium platí také pro nasycené mastné kyseliny, přidané sacharidy a sodík. Potravina s logem musí být naopak bohatá na vlákninu.

Průměrný **denní příjem vlákniny by měl být 25 g**, českou realitou je však pouhých 12 g. „Při výběru bychom měli upřednostňovat celozrnné výrobky, žitný chléb a zařazovat i jiné druhy obilovin než tradiční pšenici například pohanku, jáhly, oves nebo žito. Také se snažit denně sníst pět kusů zeleniny a ovoce," vysvětluje dietoložka, jak zvýšit podíl vlákniny v jídelníčku.

Není cukr jako cukr

U sacharidů si zkontrolujte jak jejich celkovém množství, tak i **podíl jednoduchých sacharidů**. Na ty je třeba dávat pozor! Spadají pod ně přirozeně se vyskytující cukry - třeba cukr ze sušeného ovoce - ale rovněž cukry přidané jako například v sušeném ovoci proslazovaném. Jejich nadbytek má na svědomí nadváhu, obezitu a nahrává vzniku zubního kazu.

Mezi jednoduché sacharidy patří také **laktóza** (disacharid, mléčný cukr), která se nachází v mléčných výrobcích. Proto může být matoucí, proč je najdete například i v neochuceném kefíru. „Metabolická odpověď organismu na požití laktózy v mléčném výrobku je jiná, než když sníme třeba med. Bílkoviny a tuk z mléčného výrobku sníží výsledný glykemický index a vzestup hladiny krevního cukru není tak vysoký. Přesto mohou být ochucené mléčné výrobky zrádné, zejména pokud jsou výrazně doslazované," upozorňuje Hlavatá. Radí mít se na pozoru především před jednoduchými sacharidy, jakými jsou **fruktóza** (ovocný cukr), **sacharóza** (řepný cukr) a **glukóza** - univerzální energetický zdroj, na který jsou ve finále štěpeny všechny sacharidy a lze jej najít například v ovoci.



Nutriční hodnoty: Nutričné hodnoty:	na 100g	na porci 40g
Energetická hodnota	1600 kJ 382 kcal	640 kJ 153 kcal
Bílkoviny / Bielkoviny	9,5 g	3,8 g
Sacharidy	64,8 g	25,92 g
z toho cukr / z toho cukor	21,8 g	8,72 g
Tuky	7,3 g	2,92 g
- z toho nasycené mastné kyseliny / - z toho nasýtené mastné kyseliny	4,9 g	1,96 g
TFA (transmastné kyseliny)	<0,1	<0,04
Vláknina	10,6 g	4,24 g
Sodík	0,04 g	0,02 g

Fruktóza a glukóza se vyskytuje v mnoha výrobcích - sladkých nápojích, cukrovinkách, sušenkách i v müsli tyčinkách. Podle Hlavaté se vyplatí sledovat, na kterém místě je tzv. **glukózo-fruktózový sirup:** „U müsli tyčinek by na prvním místě ve výčtu použitých surovin měly být ovesné či jiné vločky nebo sušené ovoce, nikoli sladký sirup. Dalším příkladem jsou snídaňové cereálie. Zde se zaměřte především na obsah vlákniny, jednoduchých sacharidů, nasycených tuků a překvapivě také sodíku." Dobré snídaňové

cereálie by měly mít co nejvyšší obsah vlákniny, co nejméně přidaného cukru a nízký podíl nasycených tuků a sodíku.

Kdy sůl není nad zlato

Informace o obsahu soli by Češi měli sledovat se zvýšenou pozorností. Denně spotřebují téměř třikrát tolik, než je doporučená dávka a po Maďarech patří v Evropě k jejím největším konzumentům. Nadbytek sodíku, který je v soli, přitom zvyšuje krevní tlak, zadržuje vodu v těle, přispívá k rozvoji osteoporózy a nepřímo vede i k obezitě. **Denní příjem soli by přitom neměl převýšit 5 g** (tomu odpovídají 2 g sodíku).

Co s doporučenou denní dávkou

U řady výrobků je u informací o obsahu energie, živin, vlákniny a sodíku uváděno i procento z **DDD – doporučené denní dávky.** „Udává, kolik energie a živin, je třeba přijmout během dne, abychom si udrželi dobré zdraví. Potřeby organismu se ale různí podle věku a pohlaví, proto i DDD jsou odlišné pro jednotlivé věkové skupiny a pro muže a ženy.

V podstatě stejnou definici jako DDD má i označení **GDA** (Guideline Daily Amounts). GDA poskytuje informace o obsahu energie, hlavních živin, vlákniny

a sodíku **v jedné porci** a o jeho procentuálním podílu na doporučeném denním příjmu. Pro potřeby značení na obalech výrobku GDA odpovídá 8400 kJ (2000 kcal), což je energetická hodnota přiměřená pro zdravou dospělou ženu o průměrné tělesné hmotnosti a střední fyzické aktivitě.

Informace o nutričních hodnotách se vztahují na **100 g nebo 100 ml produktu**. Energetická hodnota je udávána jak v kilokaloriích (kcal), tak kilojoulech (kJ). Hodnota vyjádřená v kcal je nižší: **1 kcal = 4,1 kJ.**

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz