



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 21. 5. 2015 | Mgr. Jitka Laštovičková

„Light“ potraviny - cesta k nižší váze?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/„Light-potraviny---cesta-k-nizsi-vaze_s10010x9141.html

Jsou tyto potraviny pro naše zdraví vhodné? Máme je s výhodou využívat při redukci hmotnosti? A jak mezi nimi vybírat?



Light potravinami nazýváme potraviny, u kterých je **snížen obsah kalorií prostřednictvím sníženého obsahu tuku nebo cukru**. Mezi jejich zástupci najdeme **zejména mléčné produkty např. bílé či ovocné jogurty, tvarohy, sýry, ale také slazené nápoje nebo třeba sušenky**.

Aby se nám podařilo zhubnout pár kilogramů, nestačí pouze začít konzumovat potraviny se sníženým obsahem tuku. Jak jistě už víte, **pro dosažení redukce hmotnosti nedocílíte pouze omezením příjmu kalorií, ale zejména kombinací vhodně nastavené stravy a pravidelným pohybem**. Bylo by velkou chybou se domnívat, že konzumace light potravin bude zárukou snížení hmotnosti. **Velmi často se lidé také mylně domnívají, že těchto potravin můžeme sníst dvakrát tolik než běžných potravin. Rozhodně tomu tak není.**

Má smysl light potraviny konzumovat?

Záleží na jejich složení! V žádném případě není nutné konzumovat bílé jogurty s 0,1 % tuku. Největší rozdíl mezi takovým jogurtem a vhodným bílým jogurtem s obsahem max. 3 % tuku je v chuti. Zjistíte, že **energetická úspora není tak výhodná, jak se na první pohled může zdát**. Podobně je tomu tak i u odtučněného a polotučného mléka. Není lepší pochutnat si, než ušetřit pár kalorií? Stejně je pak možná zbytečně promrháme někde jinde, třeba

v podobě sušenky nebo tučnějšího masa či uzeniny. Naopak „**light**“ **sýry jsou ke konzumaci ideální**. Nyní jsou na trhu i méně tučné a chutné varianty některých sýrů – mozzarely, hermelínu či polotvrdého sýru holandského typu. A nemusí se jednat přímo o sýry s nejnižším obsahem tuku – již jen snížení množství tuku ze 45 % na 30 % znamená výraznou úsporu kalorií.

A co v případě nápojů?

Pokud rádi pijete sladké nápoje, dopřáváte si je často a v hojném množství a nedokážete si představit, že byste se jich vzdali, **je konzumace light nápojů cestou, jak významně snížit příjem energie**. Oproti slazeným nápojům obsahují mnohem nižší množství energie. **Cukr je v nich totiž nahrazen sladidly, která mají nízkou energetickou hodnotu a naopak vyšší sladivost**. Nicméně pokud často pijeme tyto sladké nápoje, stále jsme zvyklí na nějakou úroveň sladké chuti a o to méně chuťově atraktivní nám připadají neslazené nápoje. Proto bychom je neměli konzumovat příliš často.

Light potraviny nemusíme nutně při snaze o redukci hmotnosti konzumovat. Některé jsou

**však dobrou i chutnou alternativou
k potravinám s vyšším obsahem energie.**

Copyright © 2024

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