



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Tiskové zprávy](#) 15. 1. 2015 | bse

Češi se stravují zdravěji. Jedí méně bílého pečiva a kupují více ovoce a zeleniny

URL článku: vim-co-jim/pro-media/tiskove-zpravy/Cesi-se-stravuji-zdraveji.-Jedi-mene-bileho-peciva-a-kupuji-vice-ovoce-a-zeleniny__s726x9687.html

Češi se snaží ušetřit a začali se zdravěji stravovat. Vyměnili pšenici za žitné výrobky, proto se spotřeba bílého pečiva v roce 2013 meziročně snížila o desetinu. Omezili také spotřebu masa, cukru, živočišných tuků a alkoholu a do nákupních košíků přidávali častěji mléko, ovoce a zeleninu. Nový trend v nakupování potravin vyplývající z aktuálních údajů Českého statistického ústavu nejspíš souvisí se snahou ušetřit. Odborní garanti iniciativy Vím, co jím a piju, která se v České republice systematicky věnuje otázce výživově

hodnotných potravin, považují změnu nákupního chování za příznivou: Má pozitivní vliv na zdraví populace.



V roce 2013 došlo ve **spotřebě obilovin a pekárenských výrobků** k podstatným změnám v porovnání s předcházejícím rokem. Vyplývá to z údajů, které na konci roku 2014 zveřejnil Český statistický úřad. Spotřeba pšeničné mouky klesla o 2 kg, což se projevilo ve snížení poptávky po chlebu o 2 kg a po pšeničném pečivu dokonce o téměř 6 kg. Naproti tomu se **zvýšila spotřeba žitné mouky** o 0,7 kg.

„Nejpřekvapivější trend vyplývající z údajů ČSÚ je pokles spotřeby pečiva a pšeničné mouky. Je to pravděpodobně dané tím, že se lidé snaží **neplýtvat pečivem** - vzhledem k jeho ceně. Dalším důvodem může být nástup **trendu domácího pečení chleba**, kde se více než pšeničná uplatňuje mouka žitná. Pečení



domácího žitného, často kváskového chleba se stalo skutečným hitem. Část lidí využívá i domácích pekáren, kde lze míchat mouku pšeničnou s celou řadou dalších - například s nutričně hodnotnou **moukou ječnou** (s vyšším obsahem β -glukanů) nebo **špaldovou** s mírně vyšším obsahem proteinů. Přimíchat lze ovesné vločky, lněné, slunečnicové, dýňové semínko nebo ořechy. Tím se zvyšuje nutriční hodnota pečiva a ve stravě tak obsah vitaminů, minerálních látek a vlákniny, snižuje se naopak glykemický index pečiva,“ říká lékařka **Václava Kunová, odborná garantka iniciativy Víť, co jím a piju**, která umožňuje spotřebitelům lepší orientaci v nabídce potravin pomocí **loga Víť, co jím**. Program vznikl na základě výzvy Světové zdravotnické organizace WHO a Organizace OSN pro výživu a zemědělství. Jeho cílem je upozornit na vybrané živiny - cukr, sůl, nasycené a trans mastné kyseliny - jejichž nadměrná konzumace významně zvyšuje riziko vzniku civilizačních onemocnění.

Logo Vím, co jím usnadní výběr nutričně vyvážených potravin

S výběrem **výživově hodnotných potravin** poradí spotřebitelům snadno a přehledně logo **Vím, co jím**. Jedním pohledem na obal zjistí, který výrobek má **nízký obsah rizikových živin** (sodíku, cukru, nasycených a trans mastných kyselin). Mnohé potraviny nesoucí logo mají také vyšší obsah vlákniny. V současné době je označeno přes 350 výrobků a další přibývají.

Z hlediska rizikových složek potravin je tedy zpráva o **snížení spotřeby cukru** o 1 kg pozitivní. Příznivým trendem je také **nahrazování živočišných tuků rostlinnými**. Spotřeba rostlinných tuků včetně olejů vzrostla o 0,5 kg, zatímco másla (0,1 kg) a sádla (0,2 kg) se nakupovalo méně.

Kladně je třeba hodnotit také vyšší spotřebu čerstvého ovoce (o 2,2 kg) a zeleniny (o 5,1 kg). U ovoce dávali Češi **přednost tomu z mírného pásma** - jablkům, švestkám, meruňkám a jahodám. Podobně tomu bylo také u zeleniny. Nakupovalo se více rajčat, cibule, mrkve a melounů. *„Zvýšení spotřeby zeleniny o více než 5 kg je opravdu radostné a doufám, že bude pokračovat, protože k **ideální spotřebě kolem 150 kg na osobu za rok** nám stále ještě hodně chybí,“* popisuje aktuální situaci odbornice na výživu a lékařka Václava

Kunová.

Pozitivní trend zdravějšího stravování se v určitém směru projevuje rovněž snížením spotřeby masa – platí to hlavně v případě **tučného vepřového masa** (o 1 kg). Bohužel poklesl rovněž **příjem ryb** o 0,4 kg (7,5 %), které dodávají důležité omega 3 mastné kyseliny a měli by se v jídelníčku objevit **alespoň dvakrát týdně**.

Více informací:

Tereza Píchalová

gsm: [+420 725 786 555](tel:+420725786555)

Vím, co jím a piju, o. p. s.

www.vimcojim.cz

Copyright © 2024

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