magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Tiskové zprávy 6. 4. 2016 | bse

Češi chtějí nákupem potravin podpořit své zdraví, ale nevědí, jak na to

URL článku: vim-co-jim/pro-media/tiskove-zpravy/Cesi-chteji-nakupem-potravin-podporit-sve-zdravi,-ale-nevedi,-jak-na-to__s726x9706.html

Více než dvě třetiny Čechů (70 %) se zajímají o správnou výživu. Přestože správný výběr potravin je základním stavebním kamenem zdravé výživy, již zde si mnoho lidí neví rady. Průzkum iniciativy Vím, co jím a piju ukázal, že ačkoliv se znalosti Čechů o správné výživě zlepšují, lidé stále neumí vybrat potraviny vhodné pro udržení dobrého zdraví. Výživovým údajům, které jsou uváděné na potravinách, Češi nerozumí nebo na jejich čtení a interpretaci při nákupu nemají čas. Navíc pouze 4,8 % Čechů se domnívá, že má možnost

volby a nabídka vhodných potravin je dostatečná.

Nemusíte být expert na výživu, stačí vědět, že tzv. rizikové živiny do vašeho jídelníčku v nadměrném množství nepatří. **Sůl, trans mastné kyseliny, nasycené mastné kyseliny a přidané cukry jsou pro vaše zdraví rizikové, jelikož v nadměrném množství způsobují rozvoj civilizačních**

onemocnění – nadváhu, obezitu, nemoci srdce a cév, diabetes II. typu a další.

Zájem o správné a zdravé stravování roste

Češi mají zájem o své zdraví a chtějí vědět, co si kupují a co jedí. Uvádí to 72,5 % respondentů. Tyto snahy ale často převálcuje zdánlivě zdlouhavý proces výběru nejvhodnějších potravin. Pouze necelá třetina Čechů (28,6 %) čte pravidelně výživové údaje na potravinách. Češi, kteří údaje na potravinách čtou zřídka nebo vůbec (39,5 %) jako hlavní důvody uvádí, že při nákupu nemají čas sledovat výživové údaje na obalech (34,7 %) a pokud už si čas najdou, mají v uváděných hodnotách zmatek (22,5 %).

Pomoci s výběrem nutričně hodnotných potravin a ušetřit čas v obchodě může logo Vím, co jím. **Jak ukázal průzkum, téměř 70 % Čechů vítá značku kvality, která jim pomůže vybrat produkty vhodné pro zdravý životní styl.**

Chyby, které ohrožují zdraví

„Z průzkumu dále vyplývá, že téměř polovina dotázaných ze svých jídelníčků vyřazuje nenasycené mastné kyseliny. Ale jsou to právě nenasycené tuky,

které jsou zdraví prospěšné - pomáhají udržovat správnou hladinu cholesterolu v krvi a snižují riziko onemocnění srdce. Také podporují správný růst a vývoj dětí,“ uvádí prof. Jana Dostálová, předsedkyně Českého vědeckého výboru při Vím, co jím a piju. **Dobré tuky můžeme najít převážně v rostlinných olejích a výrobcích z nich vyrobených, ale i přesto si to mnoho lidí neuvědomuje.** Přes 60 % dotázaných právě konzumaci olejů omezuje.

5 tipů, jak vybrat zdravější potraviny

- Čtěte etikety, zejména **tabulku nutričního složení**.
- Pozornost věnujte nejen složení potravin, ale také **datu trvanlivosti**.
- **Omezujte příjem rizikových živin**, mezi které patří trans mastné kyseliny, nasycené mastné kyseliny, sůl a přidaný cukr.
- **Upřednostňujte při nákupu dobré tuky** – rostlinné oleje (řepkový, olivový, slunečnicový) a kvalitní margaríny z nich vyrobené.
- **Orientaci vám usnadní logo Vím, co jím**, díky kterému na první pohled víte, že daný výrobek neobsahuje kritické množství rizikových živin.

Průzkum „Rizikové živiny v potravinách“ realizovala iniciativa Vím, co jím a piju, o. p. s., ve spolupráci se společností SANEP. Průzkum byl proveden v lednu 2016 metodou CAWI. Zúčastnilo se ho 3 943 respondentů z celé ČR ve věku 20–60 let, kteří jsou zodpovědní za nákup potravin do domácnosti.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz