

# Pro vaše zdraví

Sledujete při nákupu obaly potravin? Víte, co kupujete? Kromě povinných položek najdete na obalech i tabulku s výživovými hodnotami.

# Víte, co jíte?

LOGA

Povinnost uvádět na obalech potravin některé údaje o potravinách stanovuje zákon. Výrobci však kromě povinných položek přidávají na obaly tabulku s výživovými hodnotami ve 100 g výrobku, v jedné porci nebo v jednom balení. Zjistíte tak, kolik je v uvedeném množství obsaženo energie, tuku, sacharidů, bílkovin, někdy vlákniny, cholesterolu, sodíku (soli), vitamínů a minerálních látek.

## Pozor na porce!

Od roku 2014 budou na obalu údaje o energetickém obsahu, množství tuku, nasycených mastných kyselin, sacharidů, bílkovin a sodíku uvedené povinně v jedné tabulce a budou muset být přepočítané na 100 g nebo 100 ml, případně na jednu porci. Je však nutné mít na paměti, co je slovo porce za údaj. „Pokud sníte například sušenku, výživová hodnota takové porce se nerovná výživové hodnotě 100 g. Naopak porce jedné vydatně naplněné bagety bude mít vyšší výživovou hodnotu, než je údaj uvedený právě pro 100 g. Výhodou těchto informací je, že si sami můžete redukovat množství živin, kterým se chcete vyhnout, ať už ze zdravotních důvodů nebo ze zájmu o zdravý životní styl,“ vysvětluje prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., ze Společnosti pro výživu. Abyste však dokázali údaje z výživových tabulek prakticky využít, musíte mít nějaké základní nutriční znalosti.

Mnozí Češi už přišli na to, že za kvalitu si musejí připlatit. Existují i jiná vodítka, jak rozeznat kvalitní potraviny, a to pomocí loga uvedeného na obalu potravin.

● **Značku Vím, co jím** uděluje obecně prospěšná společnost Vím, co jím a piju. Tento program vychází z mezinárodní iniciativy The Choices programme, jejímž cílem je co nejnápadněji upozornit nakupujícího na nutričně vyváženou potravinu. „Podle loga umístěného na přední straně obalu hned víme, že potravina splňuje produktová kritéria, jež odpovídají mezinárodním výživovým doporučením podle předních světových odborníků na výživu ze Světové zdravotnické organizace (WHO),“ vysvětluje princip značení profesorka Dostálová.



● **CZECH MADE** je jedna z nejstarších značek kvality na našem českém trhu. Označené služby/produkty musejí ve srovnání s těmi konkurenčními dosahovat rovnocenných či vyšších kvalit (což zhodnotí odborná komise), na trhu se prodávají alespoň tři roky a odpovídají ekologickým požadavkům.



● **KLASA** je další známou značkou, kterou uděluje od roku 2003 Ministerstvo zemědělství a měla by garantovat vysokou kvalitu potravinářských a zemědělských výrobků českých a moravských výrobců.



● Značku **Regionální potravina** uděluje rovněž Ministerstvo zemědělství. Cílem loga je zvýšit spotřebitelské povědomí o potravinách z jednotlivých krajů naší republiky. Tím se podporuje prodej čerstvých potravin, které díky krátkým distribučním cestám mají většinou lepší chuť i cennější nutriční vlastnosti.

● Značku **Český výrobek - garantováno Potravinářskou komorou ČR** uděluje Potravinářská komora ČR. Nesleduje však kvalitu potravin, hlavní kritérium udělení je místo výroby produktu. Logo tak může získat i potravina ze zahraničních surovin, vyrobená však na českém území.



● **CEFF** – logo upozorňující na to, že daný výrobek neobsahuje kontroverzní „ěčka“, konkrétně konzervanty, umělá barviva a sladidla. Projekt je realizovaný v ČR, je zcela nezávislý, nestojí za ním žádní výrobci či lobbisté, kteří by chtěli protežovat svoje výrobky nebo chránit své zájmy. Výrobce smluvně potvrzuje složení výrobku a dá souhlas s testováním potraviny Státním zdravotním ústavem.



## Co najdete na obalu?

● **Energetická hodnota** – množství kilokalorií (kcal) nebo kilojoulů (kJ), které vznikají při metabolismu sacharidů, tuků a bílkovin (1 kcal = 4,2 kJ). Energetická hodnota celodenní stravy by se měla rovnat dennímu energetickému výdeji. Je velmi individuální, u dospělého člověka činí 7 000–13 000 kJ.

● **Bílkoviny** – nezbytné organické látky, hlavní stavební prvek všech tkání. Množství bílkovin pro dospělého člověka na den by mělo být zhruba 10–20% z celkového denního energetického příjmu, což představuje množství 60–100 g.

● **Sacharidy (cukry)** – nejrychlejší zdroj energie, kterou ale musíte také vydat, jinak se ukládá do zásob v podobě tuku. Cukry nezbytně potřebujeme pro správné fungování mozku a centrálního nervového systému. Zároveň chrání svalstvo tím, že pomáhají tělu zužitkovat energii uloženou ve formě tuku, namísto aby tělo použilo jako zdroj energie bílkoviny ze svalů. Hodnotu sacharidů musí sledovat především lidé trpící cukrovkou. Denní dávka je zhruba 55% z celkového denního příjmu energie, tj. 250–500 g.

● **Tuky** – nezbytné pro růst, navíc pomáhají ke vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích, tělo je také využívá například k tvorbě hormonů. Měly by pokrýt 30–35% denního příjmu energie, cca 50–105 g. Tuky jsou složeny z mastných kyselin.

● **Nasyčené mastné kyseliny** – vyskytují se nejčastěji v živočišných tucích, zvyšují hladinu cholesterolu v krvi, a proto by jejich podíl na celkovém denním energetickém příjmu neměl přesáhnout 10%.

● **Mononenasyčené mastné kyseliny** – na hladinu cholesterolu působí spíše neutrálně, najdete je v olivovém oleji, burských oříšcích nebo v mandlích.

● **Vícenenasyčené (polynenasycené) mastné kyseliny** – patří mezi ně tzv. esenciální mastné kyseliny, které si naše tělo samo vytvořit

nedokáže. Jedná se o omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, jejichž podíl by měl být 5–8% z denního příjmu energie. Omega-3 kyseliny, obsažené zejména v rybách a jiných mořských živočišcích, pomáhají snižovat hladinu cholesterolu a riziko vzniku krevních sraženin.

● **Transmastné kyseliny** – podílejí se na zvýšení hladiny cholesterolu v krvi. Setkáme se s nimi v mléce, sýrech, a zejména v částečně ztužených tucích přidávaných do různých potravinářských výrobků, například do plněných sušenek a oplatek, sladkého pečiva, čokolád, čokoládových polev apod. Jejich denní příjem by neměl přesáhnout 1% energie.

● **Cholesterol** – látka, kterou organismus nezbytně potřebuje např. pro tvorbu hormonů, vitamínu D a ke zpracování přijatých tuků. Tělo si pro své potřeby umí cholesterol vyrobit, ale my navyšujeme jeho hladinu konzumací živočišných tuků. Právě to je zpravidla příčinou neprůchodnosti tepen.

● **Vitaminy** – tzv. katalyzátory biochemických reakcí. V případě, že výrobek obsahuje vitaminy a minerální látky a jejich množství překračuje hodnotu stanovenou vyhláškou, musí výrobce na obalu uvést množství vitamínů a minerálních látek včetně údaje, kolik toto množství tvoří procento denní doporučené dávky (DDD).

● **Sušina** – zbuďte po vysušení výrobku. Např. 50% sušiny znamená, že po odpaření vody zbuďte polovina původního množství. Obsah tuku v sušině je množství tuku obsažené v tomto zbytku (zkraka t. v s.).

# 5 TIPŮ, jak pečovat o své srdce

Věděli jste, že onemocnění srdce a cév patří v České republice mezi nejčastější příčiny úmrtí dospělých a že v nemocnicích se v důsledku kardiovaskulárních chorob ročně léčí zhruba 35 tisíc pacientů?

Nejvíce ohroženi jsou lidé kolem pětapadesáti let. Jak můžete ovlivnit následující rizikové faktory?

## 1. NEJRIZIKOVĚJŠÍ JE CHOLESTEROL

● Pokud je jeho hladina dlouhodobě zvýšená, funguje jako skrytý nepřítel, protože nebolí. Způsobuje však kornatění tepen. Rizikové údaje o svém cholesterolu se obvykle dozvíte až během preventivní prohlídky u lékaře.

● Jaká je prevence? Zdravý životní styl. Omezte konzumaci sádla, slaniny, tučného masa, uzenin, ale také sýrů s vyšším obsahem tuku, smetany a majonézy. Dopřejte si také dostatek aerobních aktivit: jízdy na kole či bruslích, běhu, rychlé chůze nebo plavání.



Moderní neinvazivní přístroj vás komplexně vyšetří

## 2. ZMĚŘTE SI SVÉ ZDRAVÍ

Vyzkoušejte komplexní vyšetření pomocí moderního neinvazivního přístroje, který pomáhá včas odhalit rizikové procesy v těle pacienta, ať už se jedná o kardiologické poruchy nebo jiné civilizační choroby. „Pacient získá díky neinvazivní diagnostice během jediného vyšetření v délce několika minut 117 hodnot o svém zdravotním stavu. Výsledky jsou pak vodítkem pro další vyšetření například u kardiologů a jiných specialistů,“ říká MUDr. Jiří Skoupý ze společnosti Aditus Vitae, který s neinvazivním diagnostickým přístrojem pracuje ve své lékařské ordinaci v Horních Měcholupech.

## 3. HLÍDEJTE SI KREVŇÍ TLAK

Správná strava výrazným způsobem snižuje krevní tlak. Ve vašem jídelníčku by proto rozhodně neměly chybět ryby a další potraviny bohaté na nenasycené mastné kyseliny, dostatek ovoce i zeleniny. Jezte mléčné nízkotučné výrobky, květák, brokolici, avokádo nebo pomeranče.

## 4. NEKURŤE

Omezte kouření, nebo ještě lépe úplně s tímto zlozvykem skončete. Jinak se vystavujete dvakrát vyššímu riziku infarktu než nekuřáci, zvláště pokud vykouříte denně krabičku cigaret.

## 5. NAUČTE SE VYROVNÁVAT SE SE STRESEM

Pokud jste dlouhodobě pod velkou psychickou zátěží, dochází k nadměrnému vyplavování stresových hormonů do krevního oběhu. Zkuste si několik způsobů, které vám pomohou stres lépe zvládat. Začít můžete třeba pravidelnými relaxačními desetiminutovkami nebo sportováním, které vylučuje do těla endorfiny, takzvané hormony štěstí.



inzerce

## Jaro plné radosti z pohybu



# Gelatina plus

Jaro sebou přináší mnoho radosti z pohybu v přírodě, z výletů, ze sportování, chalupaření i z práce na zahrádce. Všechny tyto pohybové aktivity, ale také kladou zvýšené nároky na kloubní aparát. Protože více pohybu, znamená i větší zatížení i vyšší míru opotřebení pro naše klouby. Proto odborníci doporučují cíleně posílit klouby dobře osvědčenou, speciální kolagenní a minerální výživou - **Gelatina plus**.

**Gelatina plus** poskytuje mimořádně cenné spektrum 20 aminokyselin, které působí současně a jsou pro efektivní obnovu chrupavčitých tkání rozhodující. Spolu s obsaženým vápníkem, hořčíkem a železem také účinně posiluje i obnovu kostní tkáně. Navíc kolagenní kúra výrazně zlepšuje i kvalitu pleti, vlasů a nehtů.

- **efektivní obnova chrupavek kloubů**
- **posílení kostních tkání**
- **zlepšení kvality pleti, vlasů a nehtů**



Doplněk stravy

GENOVĚ VÝHODNÁ V KAŽDĚ LÉKÁRNĚ

TRADICE KVALITY V EVROPSKÝCH LÉKÁRNÁCH