

Rozluštěte záhadu POTRAVINOVÝCH OBALŮ

Datum spotřeby není jediný důležitý údaj, který by vás měl zajímat. Poradíme vám, jak rozumět řeči nutričních hodnot a co sledovat, abyste si pochutnala a ještě udělala něco pro své zdraví.

Povinnost uvádět na výrobcích energetickou hodnotu, obsah sacharidů, bílkovin a tuků stanovuje zákon. To ale nestačí. V ideálním případě byste se měla dozvědět i to, co tyto pojmy konkrétně znamenají nebo zda produkt obsahuje alergeny. Například kolik zdravých esenciálních mastných kyselin je „ukryto“ v přítomných tucích nebo kolik a jakého cukru vpraví-

te do těla při konzumaci jednoho balení. Obal si důkladně přečtěte. Soustřeďte se na procentuální výpočet energetického obsahu jedné porce i ve 100g výrobku. Všimněte si složení a dejte pozor na pořadí položek. Na třech až pěti předních místech jsou ingredience, které jsou v celkové hmotnosti zastoupeny nejvíce. V orientaci vám pomůže např. logo Vím, co jím (www.vimcojim.cz), které garantuje výživovou vyváženost výrobku. ■

Tuky

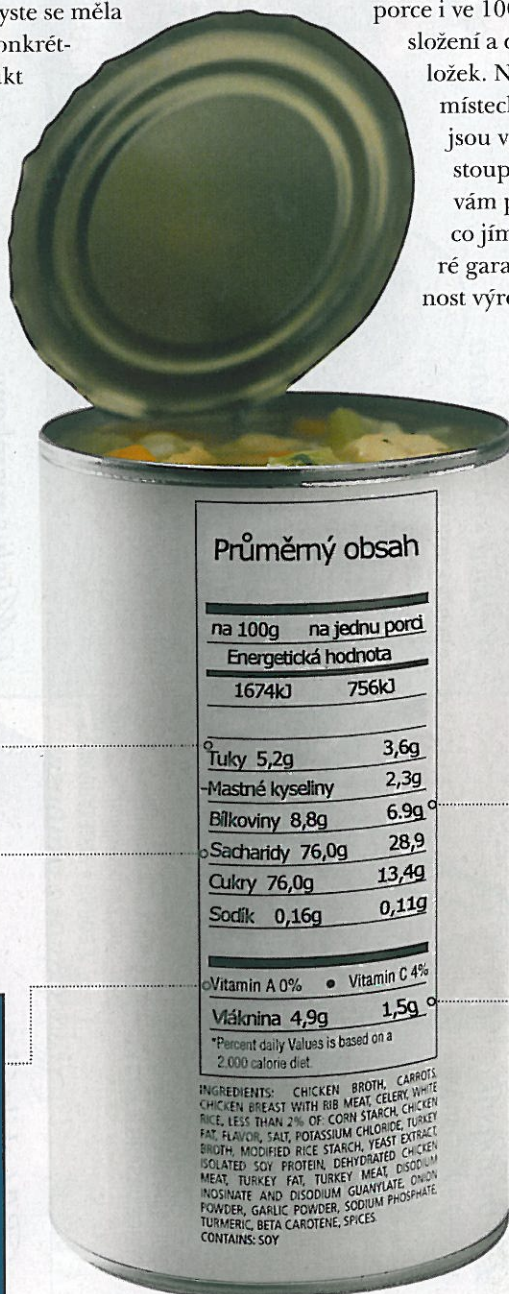
Neměly by ve výrobku představovat více než 20 % celkové energetické hodnoty. Doporučená denní dávka tuků je zhruba 105 g (což znamená asi 35 % celkového denního příjmu energie). Vyvarujte se těch produktů, které ve větší míře obsahují nasycené nebo ztužené tuky (máslo, sádlo či palmový olej). Přednost dejte nenasyceným mastným kyselinám, které pomáhají snižovat hladinu cholesterolu a riziko vzniku krevních sraženin.

Sacharidy

Jsou nejrychlejším zdrojem energie – cukr tělo potřebuje pro správné fungování nervového systému. Pokud přijmeme více sacharidů, než je náš energetický výdej, ukládají se do zásob v podobě tuku. Denní dávka by se měla pohybovat mezi 245–490 g. Vyhybejte se přidanému cukru (neměl stát na prvních 3.–5. místech v celkovém složení).

Vitaminy a minerální látky

Podporují imunitní systém, napomáhají správné funkci mozku, podporují hormonální vyváženost organismu atd. Některé vitaminy si tělo vytváří samo, ale většinu jich je třeba dodávat. Z minerálních látek je nejsledovanější sůl, resp. sodík v ní obsažený. Podle České diabetologické společnosti by jeho spotřeba neměla překročit 3 g za den, t. j. cca 7,5 g kuchyňské soli. V nadbytečném množství může způsobit vyšší krevní tlak a nepřímo i nadváhu.



Průměrný obsah

	na 100g	na jednu porci
Energetická hodnota		
	1674kJ	756kJ
Tuky	5,2g	3,6g
Mastné kyseliny		2,3g
Bílkoviny	8,8g	6,9g
Sacharidy	76,0g	28,9
Cukry	76,0g	13,4g
Sodík	0,16g	0,11g

Vitamin A 0% Vitamin C 4%

Vláknina 4,9g 1,5g

*Percent daily Values is based on a 2.000 calorie diet

INGREDIENTS: CHICKEN BROTH, CARROTS, CHICKEN BREAST WITH RIB MEAT, CELERY, WHITE RICE, LESS THAN 2% OF CORN STARCH, CHICKEN FAT, FLAVOR, SALT, POTASSIUM CHLORIDE, TURKEY BROTHER, MODIFIED RICE STARCH, YEAST EXTRACT, ISOLATED SOY PROTEIN, DEHYDRATED CHICKEN MEAT, TURKEY FAT, TURKEY MEAT, DISODIUM INOSINATE AND DISODIUM GUANYLATE, ONION POWDER, GARLIC POWDER, SODIUM PHOSPHATE, TURMERIC, BETA CAROTENE, SPICES
CONTAINS: SOY

Bílkoviny

Neboli proteiny – jsou nezbytné organické látky a hlavní stavební prvky svalové hmoty. Jsou obsaženy v téměř všech potravinách a jejich dostatečný příjem (přibližně 0,9g na kg vaší váhy) zajišťuje rychlejší spalování, prodlužuje pocit sytosti a stabilizuje krevní cukr. Bílkoviny by měly tvořit 10–15 % celkového energetického příjmu, při dietě se doporučuje až 20 %. Dostatečně totiž nasycí, a tak snižují pocit hladu. Ale pozor – v nadměrném množství zatěžují játra a ledviny.

Vláknina

Tuto směs nestravitelných sacharidů není povinnost na obalech uvádět, přesto je důležitou složkou zdravého jídelníčku. Předchází pocitu hladu a podporuje správné fungování střev. Jejím zdrojem jsou cereálie, luštěniny, zelenina či celozrnné pečivo. V případě pečiva platí, že čím větší zrno je ve výsledku zachováno, tím lépe. Celé zrno si totiž zachovává vyšší procento živin. Zdravý člověk by měl přijmout 20–30 g vlákniny denně, aby se vyhnul zažívacím problémům či vzniku cukrovky.