

Velikost textu: **A A A**



Rozumíte informacím z obalů potravin?



Abyste dokázali údaje z výživových tabulek prakticky využít, musíte mít nějaké základní nutriční znalosti.

Autor: Thinkstockphotos

Zdraví a životní styl | 15.3.2012

Povinnost uvádět na obalech 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. Co to však pro Vás v důsledku znamená?

Pozor na porcování!

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 na 100 ml, případně na jednu porci. Je však nutné mít na paměti, co je slovo „porce“ za údaj. „Pokud sníte např. sušenku, výživová hodnota takové „porce“ se nerovná výživové hodnotě 100 g. Naopak porce jedné vydatné naplněné bagety bude mít vyšší výživovou hodnotu, než je údaj uvedený právě pro 100 g. Výhodou těchto informací je, že si sami můžete redukovat ty živiny, 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.

Snadná orientace bez dlouhého přemýšlení

Pomocníkem při sledování výživového složení potravin Vám nyní může být i speciální označení. Na některých obalech najdete logo „Vím, co jím“, které garantuje, že se jedná o nutričně vyváženou potravinu. Aby mohl výrobek značku získat, musí splňovat kritéria Mezinárodního vědeckého výboru, složeného z nezávislých odborníků v oblasti výživy. Potraviny se posuzují především podle čtyř živin:

Anketa

Sledujete kalorické hodnoty potravin?

- Ano, hlídám si, kolik sním.
- Ne, to neřeším.
- Ano, ale jen občas.

Hlasovat

Související

- Kombinujte a hubněte. Velký přehled spalovačů tuků!
- Finty supermarketů, které nás nutí utráčet více
- Hubnete? Začněte kuchyní!
- Chcete být zdravé a štíhlé? Vsadte na superpotraviny



reklama

Alli se slevou 200 Kč + DÁREK a DOPRAVA ZDARMA!

Alli 60mg tobolky 84x60mg

Využijte týdenních akcí a výhodný věrnostní program.

Lékárna u Vás doma

zuztobe.cz

KOMERČNÍ SDĚLENÍ



Potřebujete daňovou optimalizaci, zpracování daňových přiznání, vedení účetnictví? Jsme tu pro Vás



Nahá Mahulena Bočanová. Ve 44 letech je pořád krásná!

HOROSKOPY

Nastavit horoskopy +



Beran

21. března - 20. dubna

Dnešek rozhodně nebude patřit mezi pohodové dny. Naopak, neustálý časový tlak vám připraví nejednu horkou chvilku a většinu záležitostí budete vyřizovat ve spěchu. Proto si večer dopřejte oddech a po náročném dni se rozmazlujte zaslouženým odpočinkem.

PORADNY



Můžu nastoupit na nemocenskou po neplaceném volnu?

Na tuto otázku odpovídá

[Vladimíra Nováková](#)

+ Všechny poradny

DISKUSE

NEJNOVĚJŠÍ

NEJDISKUTOVANĚJŠÍ

- Přivydělek z domu** 1 včera
- Slovní fotbal v práci** 95 včera
- Kde v Brně udělat svatební hostinu?** 7 14.3.
- Kontaktní čočky ano nebo ne?** 12 13.3.
- Přivydělek nejen pro maminky MD** 4 13.3.
- Křížkové vyšívání** 1 13.3.

- trans-mastné kyseliny
- nasycené mastné tuky
- cukr
- sodík
- energie a vláknina (pouze v některých případech)



Vítejte ve škole obalového čtení

Energetická hodnota - množství kilokalorií (kcal) nebo kilojoulů (kJ) - (1 kcal = 4,2 kJ.), které vznikají při metabolismu sacharidů, tuků, bílkovin a alkoholu. Energetická hodnota celodenní stravy by se měla rovnat dennímu energetickému výdeji (je velmi individuální, u dospělého člověka je to cca 7000 - 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. 245 - 499 g.

Tuky - nezbytné pro růst, navíc pomáhají ke vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích, tělo je také využívá např. k tvorbě hormonů. Měly by pokrýt 30 - 35 % denního příjmu energie, cca 50 - 105 g. Tuky jsou tvořeny mastnými kyselinami:

- **Nasycené mastné kyseliny** - vyskytují se nejčastěji v živočišných tucích, zvyšují hladinu cholesterolu v krvi, a proto by neměli přesáhnout 10 % z celkového denního energetického příjmu.
- **Mononenasycené mastné kyseliny** – na hladinu cholesterolu působí spíše neutrálně, najdete je v olivovém oleji, burských oříšcích nebo v mandlích.
- **Vícenenasycené (polynenasycené) mastné kyseliny** - patří mezi ně tzv. esenciální mastné kyseliny, které si naše tělo samo vytvořit neumí. Jedná se o omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, jejichž podíl by měl být 5-8 % z denního příjmu energie. Omega-3, zejména obsažené 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 nebo sýrech, ale zejména v částečně ztužených tucích používaných do různých potravinářských výrobků, např. v plněných sušenkách a oplatkách, náhradách čokolády, čokoládových polevách apod. Jejich denní příjem by neměl přesáhnout 1 % energie.

Cholesterol - látka, kterou organismus nezbytně potřebuje např. pro tvorbu hormonů, vitamínu D a k 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.

Vitamíny - tzv. katalyzátory biochemických reakcí. V případě, že výrobek obsahuje vitamíny a minerální látky a jejich množství překračuje hodnotu stanovenou vyhláškou, musí výrobce na obalu uvést množství vitamínů a minerálních látek včetně údajů, kolik toto množství tvoří procent denní doporučené dávky (DDD).

Sušina - co zůstane po vysušení výrobku. Např. 50 % sušiny znamená, že po odpaření vody zůstane polovina původního množství. Obsah tuku v sušině je množství tuku obsažené v tomto zbytku (zkratka t. v s.).

Autor: Redakce

Tisknout Odeslat

Všechny diskuse

SOUTĚŽ



Vyhrajte dárkový balíček lahodných cereálních sušenek EGO Cereal a dejte se na zdravý životní styl

Máme tip na zdravou jarní výživu

Soutěž probíhá od 12.3.2012 do 8.4.2012

ANKETA

Sledovala jste seriál *Dynastie*?

- Ano, byl to tehdy hit.
- Docela ano, ale víc mě bavil Dallas.
- Ne, přišlo mi to hloupé.
- Ne, jsem mladší ročník...

Hlasovat

DÍTĚ DNE



16.3.2012

Já si lítáám



Celkem 2

další

bety.cz Bety.cz na Facebooku
 To se mi líbí

Bety.cz se líbí 23,688 lidem.

