



Úvodní stránka

Diskuzní fórum

Seznamka

Soutěže

Senioři vítáni

Léto 2011 **NOVÉ**

ZDRAVÍ

RODINA

VOLNÝ ČAS

BYDLENÍ

FINANCE

ZE ŽIVOTA

nacházíte se: [Hlavní stránka](#) / [Komerční prezentace](#)

velikost písma: [A+](#) / [A](#) / [A-](#)

celý web diskuze

Zdravá strava začíná na obalu potravin

Autor: Komerční prezentace | komentářů: 0

Neexistují zdravé a nezdravé potraviny. Existují zdravá a nezdravá množství různých živin. Kolik kterých živin konzumujete v zakoupené potravíně, byste měli zjistit přímo na obalu. Existuje dokonce zákonná povinnost uvádět některé konkrétní informace. Výrobci však kromě povinných položek přidávají tabulku s výživovými hodnotami ve 100 g výrobku, v jedné porci nebo v jednom balení. Co to však pro Vás v důsledku znamená?



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

Na některých potravinách však již složení detailně studovat nemusíte. Pomoci vám může logo „Vím, co jím“, které garantuje, že se jedná o výživově 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 těchto živin:

Soutěže

Aktuální soutěže

Minulé soutěže

Výherci soutěží

Soutěžní příběhy

Nejčtenější



» Aromaterapie: léčba vůní



» Božena Jirků: Chtějí žít jako my



» NASA vymyslela línou matraci

Ankety

Jak často chodíte na kulturu?

- Každý týden. (1)
- Jednou až dvakrát měsíčně. (2)
- Méně než jednou měsíčně. (3)

REKLAMA

Fotografie vkládejte od 1. března do 31. prosince 2012.



REKLAMA

seznamka

**žijeme
naplno.cz**

REKLAMA



Vyhrajte výživu pro své klouby, vyhrajte Proenzi 3+
Soutězte zde...

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

Spolehněte se na svůj rozum

Individuální příjem živin nikdy nemůže ovlivnit jedna značka. Logo Víť, co jím vám pomůžte především tehdy, pokud sami uznáte, že kontrola skladby potravy je důležitá. Důvodů je k tomu hned několik. Nejčastěji si nevhodnou skladbu stravy uvědomujeme, když přibýváme na váze. Nesprávná volba jednotlivých potravin bývá nejčastější příčinou nadváhy a obezity. S přebytečnými kily je však spojena většina častých chorob jako jsou srdečně-cévní potíže nebo cukrovka 2. typu. A právě to by měl být pro vás motiv přístě v obchodě přemýšlet, se kterými potravinami se můžete budoucím potížím vyhnout.



Diskuze

Možnost přidání příspěvku k článku mají jen registrovaní uživatelé. Registrovat se můžete [ZDE](#). Pokud jste již registrovaný(á) uživatel(ka), nezapomeňte se prosím přihlásit.