

Jak číst (a porozumět) etiketě „checklist“

Velikost porce

Hodnoty na etiketě jsou od ní často odvozené. Porce je většinou pouze malá část toho, co skutečně sníte či vypijete!!!

Uvádí se velikost porce i počet porcí v balení

Počet kalorií

Hodnota je udávána na 100g nebo na porci. Pokud je uvedeno v procentech, pak je to stavěno pro 2000 kcal denní příjem. Tato hodnota může mít význam, pokud chcete třeba hubnout či nabírat váhu.

Obsah tuku

Tuk je dobro i zlo. Číslo bývá udáváno jako souhrn všech typů. Dobrým tukem je omega-3, mononenasyčené či polynenasycené.

Tím zlým jsou nasycené a transmastné.

0g na etiketě může znamenat až 0,4g tuku ve skutečnosti!

Sodík

Ukazuje obsah „soli“ v potravině. Příliš jej škodí a je lepší se zaměřit spíše na snižování jeho přítomnosti. Hodně jej bývá v „hotovkách“ či plechovkách.

Sacharidy

Rozdělení na vlákninu a cukr je velmi přínosné. Cukr by měl být na minimálních hodnotách, jelikož nepatří do jídelníčku.

Bílkoviny

Je dobré se soustředit na zvyšování podílu ve stravě. Zaměřte se na ně hlavně v jogurtech a mléčných výrobcích, kde hodnota bývá nízká a pokud je lepší pak zvolit jiný produkt s lepším poměrem sacharidy/bílkoviny

Složení

Důležité! Čtěte pozorně a vychyptejte, co tam nepatří - „éčka“, stabilizátory, barviva, sladidla, věci, které neumíte ani přečíst. Čím méně položek, tím lépe.

Dávejte pozor na procenta hlavní složky!

Pravidla pro správný výběr

1. Zkontrolujte původ kalorií - špatný je především cukr či špatné tuky
2. Sodík by měl být na minimu - čím blíže nule, tím lépe
3. Rozumíte všem položkám ve složení a je tam většina hlavní složky (rajčata u protlaku, arašídů u másla,...)
4. Poměr bílkovin a sacharidů je „v normě“ povaze jídla - př. jogurt by měl mít více bílkovin než sacharidů, tvaroh výrazně více, atp.
5. Kalorie nemusí být vždy rozhodující - lepší je ovoce než kola s nulou kalorií, lepší čerstvé něco než light a fit výrobky
6. Vždy čtěte etiketu, někdy vás může něco nepříjemně překvapit
7. Pokud není etiketa, pak je to spíše správné, je to čerstvé - pozor neplatí u pečiva, ale spíše u masa, ovoce, zeleniny
8. Nejste si jisti? Zkuste si pohledat na internetu více. Zkuste využít mobilní aplikace typu Potraviny na pranýři.