

## Seriál o zdraví a zdravém životním stylu – 12. díl „Light výrobky – ano či ne? Jak které...“



Takzvané „light“ výrobky a potraviny zažívaly v minulých letech velkou přízeň, která poslední dobou naštěstí klesá. Lidem se dostává do podvědomí, že cesta ke zdraví a hezké postavě vede jinudy, než přes light potraviny. Pojďme se podívat na tuto slupinu potravin zblízka.

Žádná legislativa neusměrňuje výrobce potravin v oblasti light výrobků, tudíž neexistují kritéria, která by musel light výrobek splňovat. Je tedy na každé firmě, za jakých podmínek si „light“ výrobek nazve. Obecně ale můžeme tvrdit, že jsou to často potraviny se sníženým obsahem tuku, cukru či celkovou energetickou hodnotou.

### To je ale žádoucí nebo snad ne?

Ano i ne. Ono je totiž „light“ a „light“. Pokud bychom pojednávali o light verzi například u polotvrdého plátkového sýru (takové sýry na potravinářském trhu opravdu najdete), pak tuto možnost nezatracuji, neboť někteří výrobci nazývají své light sýry v situacích, kdy sníží procento tuku v sušině často ze 45% na 30%. Takový sýr si pak většinou zanechá dobré chuťové vlastnosti a navíc obsahuje méně tuků – v tomto případě tuků živočišných, kterých máme v České republice jako populace obecně až až.

Na druhou stranu „light“ jogurty je úplně nejlepší nechat v regálu ve většině případů ležet. Tyto výrobky se pyšní tím, že obsahují například 0,1% tuku, jenže chybějící tuk bude dohnán zahušťovadly a škrobem, aby jogurt bez tuku vůbec držel pohromadě. Pokud jsou v takovémto jogurtu ještě navíc zaměněny cukry umělými sladidly, tak při koupi light ovocného jogurtu se Vám může stát, že v podstatě jíte škroby, s umělými sladidly, barvivy a aromaty, protože mnohdy ani po ovoci nemusí být ani stopa! A jaké je řešení? Bílý jogurt s obsahem tuku asi 2-3% a probiotickými kulturami a čerstvé ovoce. Jak prosté... ☺

Ráda bych zmínila ještě jednu skupinku light potravin – respektive light nápojů. To je teprve ta pravá hrůza. ☺ Běžně jde o limonády nebo koly v lehké verzi bez cukru, ale s obsahem umělých sladidel typu aspartam, sukralóza, acesulfam... U těchto sladidel

**poslední studie prokazují negativní vliv na zdraví, podporující vznik nádorů a poškození jater.** Tak stále mluvíme o syntetických umělých sladidlech, které jsou vyrobeny chemicky a uměle. **Tyto nápoje nedoporučuji ani diabetikům,** i když by se tato možnost nabízela. A tuto situaci jak vyřešit? Například neslazeným sypaným ovocným čajem nebo vodou ochucenou čerstvou mátou a citronovou, limetkovou nebo pomerančovou šťávou. Vše je totiž o zvyku a o vůli.

**Mou radou tedy vždy a stále bude vést lidi k tomu, aby dbali na složení potravin, četli etikety, odlišovali „light“ a „light“ a využívali selský rozum při výběru potravin a jídel.**

**Pěkný měsíc březen přeje Martina Korejčková**

**Nezkrácená verze článku k dispozici na webových stránkách [www.kasejovice.cz](http://www.kasejovice.cz)  
nebo na mých osobních webových stránkách [www.martinakorejckova.cz](http://www.martinakorejckova.cz) .**

**Martina Korejčková  
nutriční terapeutka Kasejovice, Plzeň  
poradna Kasejovice č.p. 311  
t.č.: 721 634 113**