

Naučimo se ...

Naučimo se natančno prebrati in upoštevati sestavo kupljenih živil

Na večini že pripravljenih prehranskih izdelkov so tudi v Sloveniji že označene vrednosti hranilnih snovi, ki jih vsebuje določena količina (običajno 100 g) izbranega izdelka. Preglednice vsebnosti ogljikovih hidratov, beljakovin in dodanih sladkorjev ter kalorične (energijske) vrednosti nam pomagajo hitro odkriti pomembne razlike med navidez povsem podobnimi izdelki in odločitev za zdravju prijaznejši izdelek je lažja in tehtnejša, pa tudi s kalorijami tako lahko varčujemo.

PRIMER SESTAVE TREH MLEČNIH IZDELKOV

1. NAVADNI JOGURT IZ DELNO POSNETEGA MLEKA

100 g izdelka vsebuje:

BELJAKOVINE	3,7 g
MAŠČOBE	1,5 g
OGLJIKOVI HIDRATI	4,1 g
ENERGIJSKA VREDNOST	54 kcal

2. SADNI JOGURT

100 g izdelka vsebuje:

BELJAKOVINE	2,9 g
MAŠČOBE	10,0 g
OGLJIKOVI HIDRATI	19,2 g
ENERGIJSKA VREDNOST	140 kcal

3. SKUTA S SADJEM

100 g izdelka vsebuje:

BELJAKOVINE	5,2 g
MAŠČOBE	15,0 g
OGLJIKOVI HIDRATI	10,0 g
ENERGIJSKA VREDNOST	170 kcal

nekaj nasvetov

■ Preglejte vrednosti ogljikovih hidratov in maščob: drugi in tretji izdelek očitno vsebujeta tudi dodani sladkor in polnomastno mleko ali smetano!

■ Z navidez nedolžnim sadnim jogurtom ali skuto lahko že z enim lončkom (150 g) zaužijete kar 15 g maščobe in skoraj 200 kcal! Če upoštevamo pogostost uživanja mlečnih izdelkov, kaj hitro ugotovimo, da lahko z nepozornim uživanjem živil občutno obremenimo organizem z maščobami in kalorijami.

■ Kljub pogosto zvenečim imenom prehranskih izdelkov (dietno, manj mastno, fitnes, bio in podobno) vedno preverite sestavo živil in storite prvi korak k zdravemu prehranjevanju že v trgovini, ko izbirate živila zase in za svojo družino!