

## Jednotlivé skupiny potravin – jednoduchý semafor

Dělení potravin na „zdravé“ a „nezdravé“ je nejen nepřesné, ale i krátkozraké. **Vždy totiž záleží na celkové skladbě jídelníčku a i vyloženě „zdravá“ potravina ve velkém množství může způsobit problémy.** Nejsou tedy zdravé a nezdravé potraviny, jsou jen nezdravá množství. Následující rozdělení potravin do kategorií „vhodné“, „méně vhodné, zařazovat příležitostně“ a „nevhodné“ vychází z obecných nutričních doporučení pro prevenci a léčbu obezity.

### Tuky

Tuky by měly pokrývat 30–35 % z celkového energetického příjmu. Vedle celkového příjmu tuků sehrává důležitou roli i složení mastných kyselin. Ve stravě mají být omezovány především nasycené a transmastné kyseliny. Důraz je kladen na tuky s převahou mono a vícenenasycených mastných kyselin. I přestože mají být upřednostňovány rostlinné tuky (s výjimkou kokosového a palmojadrového tuku) před živočišnými, je třeba mít na paměti, že energetická hodnota je stejná bez ohledu na původ tuku (1 g tuku poskytuje energii 38 kJ).

DRUH POTRAVINY	VHODNÉ	ZAŘAZOVAT PŘÍLEŽITOSTNĚ	NEVHODNÉ
Tuky a oleje	Oleje lisované za studena na saláty a studenou kuchyni (např. extra panenský olivový, dýňový, lněný)	Máslo	Sádlo, kokosový tuk, palmojadrový tuk
	Na pečivo rostlinné roztíratelné tuky (např. Flora, Rama, Perla), light verze, pomazánková másla	Smetanové roztíratelné tuky, pomazánková másla	Částečně ztužené tuky
	Na vaření a pečení olej řepkový, olivový, rýžový, méně slunečnicový		

### Maso a uzeniny

Maso poskytuje plnohodnotné bílkoviny živočišného původu, tuk, vitamíny (zejména vitamíny skupiny B) a minerální látky (vápník, fosfor, železo). Nevýhodou může být vysoký podíl nasycených tuků a cholesterolu. Přednostně vybírejte libové maso, viditelný tuk vždy odstraňte a volte vhodné způsoby tepelné úpravy (pečení za nižších teplot, dušení, opékání na pánvích s nepřilnavým povrchem, vaření).

U uzenin je důležité číst informace na obalech výrobků a vybírat si kvalitní produkty s co nejvyšším obsahem masa a nízkým obsahem tuku a soli. Nejméně vhodné jsou paštiky a

trvanlivé salámy, u nichž může obsah tuku dosahovat až 50 %. Problematický bývá také značný obsah soli a dalších konzervačních látek.

<b>DRUH POTRAVINY</b>	<b>VHODNÉ</b>	<b>ZAŘAZOVAT PŘÍLEŽITOSTNĚ</b>	<b>NEVHODNÉ</b>
Maso a uzeniny	Drůbeží maso (krůta, kuřecí, bez kůže), králičí maso, telecí maso	Vepřové maso (pečeně, kýta, panenka), hovězí maso (libové zadní/přední)	Kachna a husa (bez kůže)
	Šunka s vysokým podílem masa (více než 85 %), drůbeží šunka	Tlačenka tmavá, klobása bílá, šunkový salám, standardní šunka	Tatarák, prorostlá masa, slanina, škvarky, špekáčky, paštiky, jitrnice, tvrdé salámy (čabajka, klobásy)

### Ryby a rybí výrobky

Ryby mají v jídelníčku své nezastupitelné místo. Především maso mořských ryb se vyznačuje vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin řady n-3, řadou vitamínů (A, D) a minerálních látek (zejména jód a selen). Vzhledem k prospěšnosti n-3 mastných kyselin je doporučováno konzumovat i tučnější ryby. Ryby obecně obsahují i kvalitní a lehce stravitelné bílkoviny. Nutričně cenné je nejen čerstvé, ale i zpracované rybí maso. U konzervovaných ryb platí zásada: lépe ryby v tomatě nebo ve vlastní šťávě než v oleji. Přebytečný olej je dobré slít. U marinovaných ryb je lepší volit ty v octě nebo naložené v jogurtové zálivce.

<b>DRUH POTRAVINY</b>	<b>VHODNÉ</b>	<b>ZAŘAZOVAT PŘÍLEŽITOSTNĚ</b>	<b>NEVHODNÉ</b>
Ryby a rybí výrobky	Všechny druhy ryb, mořské plody, rybí konzervy ve vlastní šťávě, v tomatě, zavináč	Uzená makrela, uzené šproty	Rybí saláty v majonéze, „krabí“ salát

### Mléko a mléčné výrobky

Mléčné výrobky jsou důležitou součástí výživy. U osob s neshášenlivostí laktózy jsou k dispozici bezlaktózové výrobky nebo laktázové tablety. Mléko a mléčné výrobky obsahují bílkoviny, mléčný cukr laktózu, vitamíny (vitamin D, vitamíny skupiny B) a minerální látky (vápník, fosfor, draslík, hořčík, zinek, selen). Poměr vápníku, fosforu a hořčíku je ideální, což je nezbytné pro správný vývoj kostry.

Základem jídelníčku by měly být neochucené, polotučné mléčné výrobky.

DRUH POTRAVINY	VHODNÉ	ZAŘAZOVAT PŘÍLEŽITOSTNĚ	NEVHODNÉ
Mléko a mléčné výrobky	Neochucené kefíry, kyšky, nízkotučné podmásli, bílé jogurty (do 3 % tuku), skyr, řecký jogurt, zakysaná smetana light, ovocné jogurtové a kefírové nápoje s nízkým obsahem cukru	Plnotučné mléko (3,5 % tuku) a smetana, zakysaná smetana, smetanové bílé a ovocné jogurty, jogurty řeckého typu	Smetanové dezerty, mléčná rýže, ochucená mléka s vyšším obsahem cukru a tuku

## Sýry

Sýry jsou důležitým zdrojem bílkovin, mnoha minerálních látek (zejména vápník, fosfor, zinek) a vitamínů (A, D, B12). Sýry s vysokým obsahem tuku ale mohou obsahovat vyšší množství nasycených mastných kyselin a cholesterolu. Proto je dobré vybírat sýry s nižším obsahem tuku a upřednostňovat čerstvé sýry.

DRUH POTRAVINY	VHODNÉ	ZAŘAZOVAT PŘÍLEŽITOSTNĚ	NEVHODNÉ
Sýry	Čerstvé sýry, sýr Cottage, tvrdé a polotvrdé sýry do 30 % tuku v sušině, olomoucké tvarůžky, ricotta	Tavené sýry nízkotučné a obohacené vápníkem, Hermelín figura, Mozzarella light	Sýry nad 45 % tuku v sušině, Hermelín, smetanové tavené sýry, mascarpone, niva, plísňové sýry nad 60 % tuku v sušině

## Luštěniny

Luštěniny jsou skvělým zdrojem bílkovin rostlinného původu a vlákniny. Neobsahují cholesterol, mají nízký obsah tuku a poskytují mnoho vitamínů (zejména vitamíny skupiny B) a minerálních látek, jako je vápník a železo. Luštěniny se hodí do polévek, salátů, pomazánek nebo jako hlavní chod. Výborné jsou také naklíčené luštěniny.

DRUH POTRAVINY	VHODNÉ	ZAŘAZOVAT PŘÍLEŽITOSTNĚ	NEVHODNÉ
----------------	--------	-------------------------	----------

Luštěniny	Všechny druhy luštěnin, konzervované luštěniny (po opláchnutí studenou vodou), sójové náhrady masa (tempeh, tofu, sójové kostky, granulát), luštěninové mouky	-	-
-----------	---	---	---

## Ořechy a semena

Ořechy a semena obsahují mono a vícenenasycené mastné kyseliny, bílkoviny, vlákninu a mnoho vitamínů (např. vitamin E) a minerálních látek (zinek, měď, železo, selen, hořčík). Přestože jsou velmi zdravé, mají vysoký obsah kalorií, a proto by se jejich konzumace měla omezit na 25-30 g denně.

DRUH POTRAVINY	VHODNÉ	ZAŘAZOVAT PŘÍLEŽITOSTNĚ	NEVHODNÉ
Ořechy a semena	Mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, para ořechy, kešu, makadamové ořechy, pinie, sezam, mák, slunečnicová a dýňová semena, drcená lněná, konopná a chia semena	Kokos	Solené ořechy, ořechy v cukru nebo polevách (čokoládová, jogurtová), pražené ořechy, slané ořechy v medu

## Chléb a pečivo

Výrobky z obilovin slouží hlavně jako zdroj energie ve formě sacharidů, vlákniny a vitamínů skupiny B. Ve výběru pečiva by měla být dáována přednost celozrnným variantám, protože obsahují více vlákniny a živin. Je důležité se vyznat ve značení pečiva: celozrnné výrobky musí obsahovat minimálně 80 % celozrnných mouk z celkové hmotnosti pečiva.

DRUH POTRAVINY	VHODNÉ	ZAŘAZOVAT PŘÍLEŽITOSTNĚ	NEVHODNÉ
----------------	--------	-------------------------	----------

Chláb a pečivo	Žitný chléb, žitno-pšeničný chléb, celozrnné pečivo, grahamové pečivo, celozrnné tortilly, různé druhy extrudovaného pečiva bohatého na vlákninu	Běžné pečivo, toustový chléb světlý i tmavý	Croissanty, sladké plněné pečivo, koblihy, donuty, slané krečky, rýžové chlebičky s polevou
----------------	--	---	---

## Obiloviny

Obiloviny jsou hlavním zdrojem sacharidů, vitamínů (zejména skupiny B) a minerálních látek (hořčík, fosfor, vápník, železo). Lepší volbou jsou celozrnné mouky než mouky bílé. Mezi tzv. pseudoobiloviny, které mají výborné nutriční vlastnosti, patří pohanka, amarant a quinoa.

DRUH POTRAVINY	VHODNÉ	ZAŘAZOVAT PŘÍLEŽITOSTNĚ	NEVHODNÉ
Obiloviny	Rýže natural, parboiled, basmati, jasmínová, pohanka, amarant, jáhly, celozrnné těstoviny, obilné vločky, müsli s vysokým obsahem vlákniny, neslazené instantní kaše, celozrnná mouka	Loupaná rýže, rýže arborio (na rizoto), müsli s nízkým obsahem vlákniny a vyšším obsahem cukru, polenta	Instantní kaše, slazené müsli s nízkým obsahem vlákniny, rozvařené těstoviny

## Zelenina

Zelenina má díky vysokému obsahu vody (u většiny druhů více než 80 %) nízkou energetickou hodnotu. Je bohatým zdrojem vitamínů (zejména vitamin C, karotenoidy, kyselina listová), minerálních látek (draslík, hořčík, vápník, železo) a vlákniny. Při výběru zpracované zeleniny sledujte obsah soli a cukru.

DRUH POTRAVINY	VHODNÉ	ZAŘAZOVAT PŘÍLEŽITOSTNĚ	NEVHODNÉ
----------------	--------	-------------------------	----------

Zelenina	Všechny druhy zeleniny, přednostně čerstvá nebo mražená, 100 % zeleninové šťávy nebo šťávy z čerstvé zeleniny, pickles (mléčně kvašená zelenina)	Sterilovaná zelenina	-
----------	--	----------------------	---

## Ovoce

Ovoce je bohatým zdrojem vitamínů, minerálních látek a antioxidantů. Zvláštní pozornost je třeba věnovat sušenému ovoci, které má vyšší obsah cukru a energie, ale také vysoký obsah vlákniny. Konzumujte ho s mírou.

DRUH POTRAVINY	VHODNÉ	ZAŘAZOVAT PŘÍLEŽITOSTNĚ	NEVHODNÉ
Ovoce	Čerstvé nebo mražené ovoce, džemy se sníženým obsahem cukru, 100 % ovocné šťávy nebo šťávy z čerstvého ovoce, nedoslazované sušené ovoce (křížaly, meruňky, kustovnice čínská, brusinky)	Sušené ovoce doslazované (ananas, banán, kiwi), džemy s vyšším obsahem cukru, nektary	Kandované ovoce

## Nápoje

Dostatečný a správný pitný režim je pro zdraví velmi důležitý. I mírný nedostatek tekutin může způsobit únavu, bolesti hlavy nebo zhoršit schopnost soustředění. U starších osob může nízký příjem tekutin vést k závratím nebo stavům zmatenosti. Častým důsledkem nedostatečného pitného režimu je také zácpa nebo zvýšené riziko infekcí močových cest a ledvinových kamenů.

Příjem tekutin by měl být pravidelný během celého dne, nikoliv pouze při pocitu žízně. Základem pitného režimu by měly být nekalorické nápoje, nejlépe voda nebo čaje. Doporučený denní příjem tekutin závisí na tělesné hmotnosti, fyzické aktivitě a teplotě prostředí, ale za optimální se považuje příjem alespoň 1,5–2 l tekutin denně.

DRUH POTRAVINY	VHODNÉ	ZAŘAZOVAT PŘÍLEŽITOSTNĚ	NEVHODNÉ
----------------	--------	-------------------------	----------

Nápoje	Voda, ovocné, zelené a bylinné čaje, neslazené minerální vody s obsahem rozpuštěných minerálních látek do 500 mg/l, náhrady kávy z obilovin, sladu, luštěnin nebo čekanky, káva (pro dospělé), nápoje s nekalorickými sladidly, nealkoholické pivo, 1–2 dl suchého vína nebo 3 dl piva (pro dospělé)	-	Energetické nápoje, slazené nápoje, likéry, tvrdý alkohol
--------	--	---	---

### Dochucovadla, bylinky a koření

Dochucovadla jako koření, omáčky a jiné přísady mohou zvýraznit chuť pokrmů, ale měly by být používány s mírou, aby vynikla přirozená chuť potravin. Bylinky a koření obsahují mnoho důležitých látek, například vitaminy C a K, a minerální látky (draslík, hořčík, železo). Nejlepší je používat jednodruhové koření nebo směsi bez přidané soli.

DRUH POTRAVINY	VHODNÉ	ZAŘAZOVAT PŘÍLEŽITOSTNĚ	NEVHODNÉ
Dochucovadla, bylinky a koření	Ocet (vinný, jablečný, balzamikový), sójová omáčka, worcester, zelené natě a bylinky (petrželka, libeček, pórek, kopr, dobromysl, majoránka, bazalka), směs sušených bylin a zeleniny, sušená zelenina (včetně hub), jednodruhové koření	Kečup, hořčice	Tatarská omáčka, majonéza, komerčně vyráběné koření směsi s vysokým podílem soli

### Rostlinné náhrady mléka a masa

Rostlinné náhrady mléka a masa jsou často volbou pro ty, kteří nechtějí nebo nemohou konzumovat živočišné produkty. Mají své výhody, ale také limity. Například sójové nápoje jsou bohaté na bílkoviny a mohou být fortifikovány vápníkem a vitaminy, ale obilninové nápoje mají nízký obsah bílkovin. Při výběru upřednostňujte fortifikované varianty.

<b>DRUH POTRAVINY</b>	<b>VHODNÉ</b>	<b>ZAŘAZOVAT PŘÍLEŽITOSTNĚ</b>	<b>NEVHODNÉ</b>
Rostlinné náhrady mléka a masa	Sójové náhrady masa, obilninové náhrady masa (např. Robi maso), seitan, sójové nápoje a zakysané výrobky s podobným obsahem bílkovin jako mléko, fortifikované rýžové a obilninové nápoje	Náhrady zakysaných mléčných výrobků s nízkým obsahem bílkovin	Sušené náhrady mléka s částečně ztuženými tuky, nefortifikované rostlinné nápoje s nízkým obsahem bílkovin

### **Jak si poradit s nevhodnými potravinami?**

Možná vás napadne otázka: „A to si už nikdy nemůžu dát klobásu?!“ Samozřejmě, že můžete, ale potraviny z posledního pole by měly být součástí jídelníčku pouze výjimečně. Doporučujeme je kombinovat s vhodnějšími variantami. Například nedávat si jen klobásu s chlebem, ale přidat k ní mexické fazole, kde bude klobása „pro chuť“. Nebo nemazat pečivo máslem a paštikou, ale dát si žitný chléb, paštiku a hodně zeleniny. Pravdou je, že jíst lépe vyžaduje věnovat výběru potravin a přípravě pokrmů čas a pozornost. Vynaložené úsilí se ale mnohonásobně vrátí v podobě lepšího zdraví.

Tento přehled vám může pomoci lépe se orientovat ve výběru potravin a sestavovat si pestrý a vyvážený jídelníček. Při výběru se řiďte především vlastními potřebami a naslouchejte svému tělu. Pokud budete dodržovat zásady zdravé výživy a vybírat si vhodné potraviny, určitě se budete cítit lépe a vaše zdraví vám poděkuje!