

ŘÍKÁ SE JIM BÍLÍ ZABIJÁCI, ALE STAČÍ TO NEPŘEHÁNĚT...

# Méně soli, méně cukru!

*Méně solit, méně sladit! To slyšíme v různých podobách z různých stran. Sůl a cukr, které díky zvýšené konzumaci v moderní době získaly označení „bílé zabitelce“, v určité míře sice tělo potřebuje, ale to, že všeho moc škodí, platí i v tomto případě. Jak můžete jejich příjem omezit na nezbytné množství, aniž by vaše chuťové buňky tolik strádaly?*

**S**ůl a cukr v určité míře organismus k životu potřebuje. Ale zdravé hranice jsou velmi často překračovány a nadměrný příjem má pak negativní dopad na lidské zdraví.

## KDYŽ JE JICH PŘÍLIŠ

Podle Státního zdravotního ústavu při nadměrném příjmu soli organismu hrozí vyšší riziko hypertenze, kardiovaskulárních onemocnění, otoků, osteoporózy,

vzniku ledvinových kamenů, rakoviny žaludku, astmatu, ale i obezity. Při nezdravě vysokém příjmu cukru, který není organismus schopen zužitkovat, hrozí nadváha až obezita, s nimiž rovněž souvisí vážná zdravotní rizika. Jen 10 až 15 % soli do organismu dostáváme vlastním solením ze slánky, podobný objem se do organismu dostane při konzumaci sýrů a téměř dvojnásobné množství přijmeme z pečiva nebo z uzenin. U cukru žádná jasná

hranice nejsou, jeho příjem musí být vyvážen dostatečným výdejem – je zdrojem energie, kterou je třeba vydat.

## OBELSTÍT CHUŤOVÉ BUŇKY

Pokud tušíte, že soli nebo cukru přijímáte více, než je zdravé, odborníci mají snadné řešení – velmi pozvolna snižovat jejich množství v potravě tak, aby vaše chuťové buňky změny nepocitovaly, snáz si tak zvyknou. A dále vyhýbat se

## »» KOLIK KOSTEK?

Podle doporučení Společnosti pro výživu by přidání jednoduché cukry měly tvořit maximálně **10 % z celkového energetického příjmu**.

U lehce pracujících dospělých by to nemělo být více než cca **60 g na den (přibližně 15 kostek cukru)**.

Podle dostupných výzkumů je spotřeba cukru průměrného Čecha **132 g za den**.

[www.nemocnicukru.cz](http://www.nemocnicukru.cz)

potravinám, které obsahují jejich nadměrné množství. U soli jsou to gulášové nebo bujonové kostky, kořenící směsi, ochucovačla, průmyslově vyráběné dipy, omáčky, solené oříšky, tyčinky, chipsy... Sůl nahraďte bylinkami, které dodají pokrmům výraznou chuť.


V případě cukru je obecně lepší slazené nápoje nahrazovat vodou, třeba s citrónem – velmi osvěžující, bombóny ovocem, zmrzlinu dřením vyrobenou z čerstvého ovoce, koblihu jablkem. Ale pozor – i v ovoci nebo šťávách z ovoce vyrobených je obsažen cukr, který si vaše tělo, pokud ho nezvládne spotřebovat při jiné aktivitě, bude ukládat. 

foto: Shutterstock.com

inzerce

KROMĚ KLASU ZOBEM ŘASU

# IQEJCE

Chytrá vejce s... **JÓDEM A SELENEM**



**ČESKÝ PATENT**

[www.IQejce.cz](http://www.IQejce.cz)

VYROBENO PODLE ČESKÉ ČECHOVNÍ NORMY

## 3 IQejce = 90g lososa

### MÍSTO DRAHÉHO LOSOSA, LEVNÉ VOLSKE VOKO!

Jezte IQejce – chytrá vejce s jódem a selenem, která díky svému vysokému obsahu těchto prvků plně nahradí drahé mořské ryby. Do těla (za neovlivněnou nižší cenu) dostatečně přesně takovou dávku jódu a selenu, jakou potřebujete a buďte zdraví.

### Proč jíst IQejce?

Bez jódu a selenu nepřežijeme. Nechceme-li se zbytečně dopovat tabletami a nemůžeme-li si 2x týdně dovolit mořské ryby, jsou IQejce skvělým řešením. Starají se o naše zdraví – např. o správnou funkci štítné žlázy a vývoj plodu, o kvalitu kůže, nehtů, vlasů, dodávají organismu energii, posilují imunitní systém, ovlivňují inteligenci a plodnost, chrání tělo před oxidativním stresem...

### Jak se jód a selen do IQejcí dostane?

Českým slepicím, které IQejce snášejí, jsou do krmných směsí ve Svitavách přidávány speciality – pohanka z Litomyšlských polí a mořská řasa kelp, které tyto prvky obsahují. Nosnicím náramně chutnají a vejce, která snášejí, jsou plná jódu a selenu.

Vyzkoušejte IQejce exkluzivně v akci na e-shopu [www.rohlik.cz](http://www.rohlik.cz) a od listopadu nově žádejte v síti Coop.

Přejeme vám dobrou chuť!

279763/11