**Co je L-casei imunitas a Bifidus Actiregularis? Proč by nás mělo zajímat, že minerálky jsou plněny asepticky? K čemu je tolik důležitá střevní mikroflóra? A na co všechno nás to vlastně reklamy lákají?**

Výrobci potravin sází na to, že chceme jíst alespoň trochu zdravě, a přišli s množstvím pojmů, které sice dobře zní, ale ve skutečnosti jim málokdo rozumí. Jen prostě věříme, že pod zdravě znějícími názvy najdeme zdraví prospěšné potraviny. Blesk se proto pokusil odhalit, co se za reklamními slogany opravdu skrývá.

**Co je střevní mikroflóra?**

Střevní mikroflóra jsou mikroorganismy, které žijí v trávicí soustavě člověka. Celkem jich jen ve střevě žije asi 500 druhů, dominantní jsou však bakterie. Většinou našemu tělu prospívají, ale jsou i opačné případy. Mikroorganismy střevní fl óry spotřebovávají nevyužité organické látky z potravy, posilují imunitní systém, zamezují růstu škodlivých druhů mikroorganismů, regulují vývoj střeva a v neposlední řadě produkují vitaminy (B12 a K). Produkují také hormony, které regulují ukládání tuků. Mezi nepříznivé mikroorganismy patří například kvasinka, která způsobuje mykózu v trávicí soustavě.

**Co je Bifidus Actiregularis a L-casei imunitas?**

Oba patří mezi probiotika a ta se dají definovat jako živé mikroorganismy s příznivými účinky na organismus člověka. Probiotika najdete v podstatě ve všech potravinách (i v uheráku), takže to není žádná vzácnost, ale nejvyváženější množství je právě v jogurtech, kde je nezaplácne třeba velké množství tuků. Laicky řečeno, jsou to ty hodné bakterie, které vyženou ty zlé. Bifidus Actiregularis je ale jen obchodní název probiotika, které se ve skutečnosti jmenuje Bifi dobacterium lactis DN-173 010.

**Funkční potraviny**

Hit výrobců potravin. Definice je trochu nejasná: Potravina s příznivými účinky na tělo, které musí být prokázány vědeckou studií. V praxi je ale poznáte jednoduše. Z obalu na vás budou křičet výroky typu: Se zvýšeným obsahem vápníku a vlákniny, nebo naopak se sníženým obsahem cholesterolu a tuků. Klasický příklad funkčních potravin z regálů je margarín s obsahem omega 3 mastných kyselin, jogurty s vlákninou, nápoje s minerálními látkami a sladkosti s vitaminy. Pozor si ale dejte na to, aby tu dobrou přidanou látku nezabila přítomnost dvojnásobku tuků nebo sladidel a barviv.

**Aseptické plnění minerálek**

Plněno asepticky znamená, že vaši oblíbenou minerálku naplnili v továrně za přísných hygienických podmínek. Ve slovníku se pak dočtete, že asepticky znamená – zbaveno choroboplodných zárodků. Spíše než u minerálek je ale třeba takto plnit mléko, smetánky do kávy a jiné výrobky, které se mohou rychle kazit, jenže takové plnění je samozřejmě dražší.

**Jsou cereálie skutečně zdravé?**

Velmi často se nás reklamy snaží přesvědčit, že to nejlepší, co pro sebe můžeme ráno udělat, je posílit se miskou plnou cereálií. Pokud se však pozorně podíváte na to, co se nám jako zdravá snídaně nabízí, nestačíte se divit. Naprostá většina těchto výrobků má totiž vysokou kalorickou hodnotu a je plná cukru. Pokud se snažíte zhubnout, jsou pro vás v naprosté většině případů nevhodné. Při přípravě zdravé snídaně pro děti se spíš orientujte na výrobky, které obsahují hlavně klasické ovesné vločky, případně s přídavkem sušeného ovoce a se skutečným minimem cukru. Naopak by měly obsahovat co nejvíce vlákniny – alespoň 3 gramy v jedné porci. Rozhodně vhodnější je podávat k snídani celozrnné pečivo např. s kvalitním tvarohovým sýrem.

**Čokoláda plná mléka?**

Asi nejagresivněji působí reklamy, které jsou cílené na děti. Kdo by nechtěl svým dětem dopřát to nejlepší? To, že děti obecně nemusejí zdravá jídla, je známo. Což takhle jim dopřát pochoutku a mít ještě dobrý pocit z toho, že jim prospívá? To se nám právě snaží vnutit reklama, která tvrdí, že můžeme dítěti dát místo mléka čokoládu, protože ta již mléko obsahuje. Bohužel, tak jednoduše to však nefunguje. Zatímco ve sklenici mléka najdeme pouhých 400 kJ, čokoláda o váze 100 gramů má hned 2300 kJ! Čokoláda navíc obsahuje cukr, který přispívá ke vzniku obezity a kazivosti zubů.

<http://www.youtube.com/watch?v=RJuynF1DFvg&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=yrtrxnpCoi0>

Úkol pro příští hodinu: zkuste najít další lživé reklamy.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| číslo | Chuť jogurtu | název |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| číslo | Chuť jogurtu | název |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |