



HEALTH & BEAUTY



## Užitečné informace pro regulaci hmotnosti

FAQs | Často kladené dotazy

## UŽITEČNÉ INFORMACE PRO REGULACI HMOTNOSTI

Nejen během Vaší **LR BODY MISSION**, ale i po ní je důležité dbát na vyváženou a pestrou stravu. Rádi bychom Vás v tom podpořili a poskytli Vám užitečné tipy.

1. **Vláknina**
2. **Bílkoviny**
3. **Stévie**
4. **Obsah cukru**

### 1. Vláknina

Vláknina je rostlinná složka, kterou lidské tělo nedokáže strávit nebo ji tráví jen v omezené míře. Nachází se především v povrchových vrstvách obilného zrna, dále v luštěninách, zelenině a ovoci, ořechách a semenech. Vláknina patří k sacharidům a obsahuje málo nebo žádné kalorie. V lidském těle však plní důležité funkce.

Vláknina stimuluje činnost střev, čímž podporuje trávení, a pomáhá k dosažení dlouhodobého efektu sytosti. Vláknina navíc dokáže vázat část cholesterolu ve střevě a pomáhá tak snižovat hladinu cholesterolu v krvi. V tlustém střevě má vláknina probiotické účinky, to znamená, že zásobuje přítomné mikroorganismy živinami a podporuje jejich růst.<sup>1</sup>

Německá společnost pro výživu (*DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung*) doporučuje konzumovat alespoň 30 g vlákniny denně. Mnoho lidí však má potíže přijmout požadované množství vlákniny: Podle údajů z Národní studie spotřeby II (*Nationale Verzehrstudie II*) má 75 % žen a 68 % mužů příjem vlákniny pod doporučenou hodnotou – alespoň 30 g denně. Příjem je 25 g (muži) a 23 g (ženy) denně.<sup>1</sup>

### 2. Bílkoviny

U bílkovin je obzvláště důležitá jedna vlastnost: jejich biologická hodnota. Biologická hodnota je klíčovým údajem ukazujícím, jak efektivně může tělo bílkovinu (protein) z potravy využít. Například slepičí vejce mají biologickou hodnotu 100 %.

Mnoho lidí předpokládá, že živočišné bílkoviny, jako např. syrovátka, mají vyšší biologickou hodnotu než rostlinné bílkoviny, protože jejich aminokyselinový profil je podobnější jako u lidí.

Pečlivě vybranou kombinací různých rostlinných proteinů, jako je sója a hrášek, však lze dosáhnout podobně vysoké hodnoty jako u syrovátkových proteinů.

<sup>1</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2019): Ballaststoffe – Wertvoll für Ihre Gesundheit. (Německá společnost pro výživu z.s. (2019): Dietní vláknina – cenná pro Vaše zdraví.)

Sestavili jsme pro Vás fakta o některých rostlinných proteinech:

#### **Hrách<sup>2</sup>:**

- Vysoký obsah bílkovin
- 23 g bílkovin na 100 g hrachu
- Obsahuje více bílkovin na 100 g než vejce, mléko a hovězí maso
- Pomáhá při budování svalové hmoty

#### **Cizrna<sup>3</sup>:**

- Bohatá na bílkoviny, vitamíny a cennou vlákninu
- Podporuje trávicí procesy
- Zabraňuje chuti k jídlu
- Má antioxidační účinek

#### **Fazole<sup>4</sup>:**

- Obsahují vysoké množství cenné vlákniny a bílkovin
- Pěstování je šetrné k životnímu prostředí
- Fazol lze pěstovat v chladnějších oblastech, čímž se omezí četnost dopravy a odlesňování
- Fazoly jsou pěstovány bez ekologicky škodlivých hnojiv

#### **Sója<sup>5</sup>:**

- Bohatá na cenné bílkoviny
- Má velmi dobrý nutriční profil a nejvyšší biologickou hodnotu mezi rostlinnými bílkovinami

### **3. Stévie**

Stévie je skvělou náhradou běžného cukru. Má nejen sladkou chuť, ale navíc nemá žádné kalorie. Skutečný všeuměl.

### **4. Obsah cukru**

Při popisu množství cukru v potravině se rozlišují tři formulace: „Bez cukru“, „Nízký obsah cukru“ a „Bez přidaného cukru“. Co ale tyto tři věty znamenají?

- Fráze „Bez cukru“ může být použita, pokud jídlo připravené podle pokynů obsahuje zhruba 0,5 g cukru na 100 ml.

Abychom Vám to mohli vysvětlit podrobněji, podívejte se na tabulku nutričních hodnot jednoho z našich LR produktů, například vanilkového koktejlu LR **FIGUACTIVE**. Příslušné informace naleznete ve sloupci „na porci“.

Nutriční hodnoty	na 100 g prášku	% NRV** na 100 g prášku. Referenční hodnota živin	na porci***	% RHŽ** na porci***
Energie	1754 kJ / 419 kcal	---	907 kJ / 216 kcal	---
Tuky	5 g	----	6,7 g	---
-z toho nasycené mastné kyseliny	9,4 g	----	3,3 g	---
-z toho mononenasycené mastné kyseliny	1,7 g	----	1,0 g	---
-z toho polyneenasycené mastné kyseliny	2,2 g	----	2,1 g	---
Sacharidy	30 g	----	14 g	----
-z toho cukry	3,8 g	---	3,0 g	---
Vláknina	13 g	----	7,3 g	---
Bílkoviny	35 g	----	21 g	---
Sůl	1,7g	---	0,67 g	---
Vitámín A	811 µg	101	251 µg	1
Vitámín D	5,5 µg	110	1,7 µg	34
Vitámín E	8,1 mg	68	9,7 mg	81
Vitámín C	82 mg	103	25 mg	31
Thiamin	0,66 mg	60	0,38 mg	35
Riboflavin	1,4 mg	100	0,52 mg	37
Niacin	11 mg	69	6,1 mg	38
Vitámín B6	1,2 mg	86	0,52 mg	37
Kyselina listová	170 µg	85	161 µg	81
Vitámín B12	2,6 µg	104	0,82 µg	33
Biotin	44 µg	88	19 µg	38
Kyselina pantotenová	6,8 mg	113	2,1 mg	35
Vitámín K	76 µg	101	33 µg	44
Vápník	741 mg	93	269 mg	33
Fosfor	671 mg	96	364 mg	52
Draslík	385 mg	19	629 mg	31
Železo	12mg	86	5,5mg	39
Zinek	11mg	110	3,3mg	33
Měď	1,2mg	120	0,72mg	72
Jód	176µg	117	60,6µg	40
Selen	76 µg	138	24 µg	44
Hořčík	257 mg	69	143 mg	38
Mangan	1,7 mg	85	1,2 mg	60
Sodík	680 mg	****	268 mg	****
Kyselina linolová	2,1 g	****	1,9 g	****

- „Nízký obsah cukru“ znamená, že má potravina méně než 5 g cukru a u tekutin méně než 2,5 g cukru na 100 g nebo ml.
- „Bez přidaného cukru“ znamená, že během výrobního procesu nebyl do potraviny přidán žádný cukr. Potraviny však mohou mít přirozený obsah cukru, který je obsažen ve složkách potraviny, jako je např. ovoce nebo zelenina.

<sup>2</sup> Pharmazeutische Zeitung (2018): Pflanzliches Eiweiß unter der Lupe (Pharmazeutische Zeitung (2018): Rostlinný protein pod lupou)

<sup>3</sup> Eat smarter

<sup>4</sup> Süddeutsche Zeitung (2020)

<sup>5</sup> Journal of Agricultural and Food Chemistry