

## 7.1 Výživové okénko - ultrazpracované potraviny

### Vysoce průmyslově zpracované potraviny (UPF)

I když mnoho z nás stále preferuje rodinné recepty a domácí vaření, někdy je lákavé sáhnout po hotových jídlech, která šetří čas. Je však důležité vědět, že většina těchto "hotovek" patří mezi vysoce průmyslově zpracované potraviny (UPF), které mohou mít negativní dopady na naše zdraví.

**Co jsou to vlastně UPF a proč bychom se jim měli vyhýbat?** Potraviny lze podle tzv. **NOVA klasifikace** rozdělit do čtyř skupin podle míry zpracování:

1. **Nezpracované nebo minimálně zpracované potraviny:** Zahrnují čerstvé ovoce, zeleninu, maso, ryby, vejce a mléko. Tyto potraviny jsou jen základně upravené, například mytím, sušením nebo chlazením.
2. **Zpracované kulinářské ingredience:** Patří sem oleje, máslo, cukr a sůl, které byly získány z nezpracovaných potravin.
3. **Zpracované potraviny:** Zahrnují výrobky jako konzervy, sýry, chléb a uzeniny, které jsou vyráběny tradičními metodami, například přidáním soli, cukru nebo konzervantů, aby byly trvanlivější.
4. **Vysoce průmyslově zpracované potraviny (UPF):** Tyto potraviny obsahují málo nebo žádné celé suroviny a jsou tvořeny hlavně chemicky upravenými látkami a přidanými složkami, které doma běžně nepoužíváte. Příkladem jsou slazené nápoje, instantní jídla, balené svačiny nebo cukrovinky.

**Proč jsou UPF škodlivé?** UPF často obsahují **vysoké množství přidaných cukrů, soli a nasycených tuků**, což zvyšuje riziko obezity, srdečních onemocnění a cukrovky. Během jejich zpracování se také ztrácí mnoho prospěšných vitamínů a minerálů, což snižuje jejich nutriční hodnotu. Navíc se v nich často vyskytují chemické látky, jako jsou barviva, konzervanty a emulgátory, které mohou mít negativní vliv na zdraví. Často jsou také propagovány jako "zdravé", což může vést k jejich nadměrné konzumaci.

**Jak se vyhnout UPF?** Místo těchto potravin je lepší připravit si zdravé svačiny, jako jsou ořechy, semínka nebo čerstvé ovoce. Důležité je také pít dostatek vody a vyhnout se slazeným nápojům.