



## Znak varovalnega živila

Gre za znak varovalnega živila, ki ga podeljuje Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. Živilo, ki dobi tak znak mora imeti eno od navedenih lastnosti:

- malo nasičenih maščobnih kislin, oziroma več nenasičenih
- malo holesterola
- veliko dietnih vlaknin
- nič dodanega sladkorja
- malo ali nič soli
- malo ali nič alkohola
- čim manj kemičnih dodatkov, tudi ne pretiranih koncentracij sicer potrebnih vitaminov
- nižjo energetske vrednosti

Znak varovalnega živila nam pomaga poiskati zdravju primernejša živila. V naših trgovinah najdemo že lepo izbiro živil, ki imajo ta znak. Kako ga prepoznamo? Enostavno. Na vidnem mestu na proizvodu je stilizirani znak srca z napisom VARUJE ZDRAVJE. Ali so ta živila dražja? Običajno ne. In katera živila nosijo ta znak? Oglejmo si nekaj primerov.

- Iz skupine mesnih živil sodijo mednje piščančje in puranje meso, ki sta jim bila odstranjena koža in podkožno maščevje. Tudi delikatesni izdelki iz takšnega mesa so v isti skupini. Znak varovalnega živila nosijo tudi kunčje meso, osličevi fileti in nekateri izdelki iz nemastne govedine.
- Iz skupine mleko in mlečni izdelki so to: posneto mleko z 1,4 ali nižjo vsebnostjo maščob, jogurti iz posnetega mleka in skuta iz pasteriziranega posnetega mleka.
- Med olji sta to olivno olje in ekstra sončnično olje.
- V skupini kruh in drugi žitni izdelki so to: pekovski izdelki iz črne moke, polnozrnatih izdelki, ržen polnozrnat kruh, sončnični in sojin kruh, graham in sojini špageti, nepoliran riž...
- Znak imajo tudi nekatere vložene vrtnine, kot so rdeča pesa, korenček, grah, koruza...
- Med pijačami so to sadni in zelenjavni sokovi brez dodatka sladkorja.
- Posoda za pripravo jedi brez maščob in vode.

Moramo se zavedati, da tega znaka nimajo vsa živila, ki izpolnjujejo potrebne pogoje. Znak si namreč pridobi tisti proizvajalec, ki prijavi živilo s priloženo deklaracijo o sestavi Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije in zaprosi za znak. Komisija na Inštitutu za higieno Medicinske fakultete v Ljubljani, ki jo sestavljajo živilski strokovnjaki pa potem ugotovi, ali živilo zadošča pogojem za dodelitev znaka. Običajno se odloča na osnovi deklaracije o vsebnosti posameznih sestavin v živilih, kajti te so preverjene v uradnih laboratorijih. Komisija lahko zahteva dodatna preverjanja. Tistemu živilu oziroma proizvajalcu, ki zadosti pogojem, podeli Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije diplomu, da lahko uvrsti izdelek med varovalna živila. Proizvajalec poskrbi, da bo znak odtisnjen na njegovem ovitku. Znak nam lahko pomaga pri vsakdanjih nakupih. Ko boste slednjič nakupovali, bodite pozorni na znak. Za začetek mogoče pogledajte, koliko živil z oznako »Varuje srce« najdete v naših trgovinah.

Spoznali smo osnove zdrave prehrane. Za boljše zdravje upoštevajmo navedena priporočila.