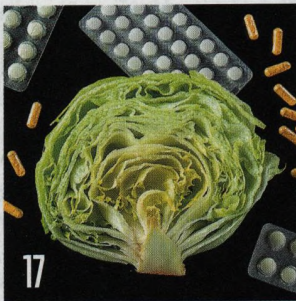




10



17



24



32

**d**  
Test

XXVII. ročník

3. vydání měsíčníku dTest připravili:

Hana Hoffmannová, Jan Hrouda, Olga Šlesingrová, Michal Mikoláš, Jan Maryška, Tomáš Haimann, Lucie Pechmanová, Lukáš Zelený, Martin Vágner, Svatava Veverková, Jana Zikmundová, Jana Nováková, Soňa Libigerová a Kristýna Dobrianská. Neoznačené fotografie Petr Neubert a archiv časopisu, Jiří Novák (ilustrace).

dTest, o.p.s. (IČ: 45770760)

se sídlem Černomořská 419/10, 101 00 Praha 10 – Vršovice.

Šéfredaktorka: Hana Hoffmannová. Vedoucí testování: Jan Hrouda.

Grafická úprava a zlom: Akcent s. r. o.

Grafický koncept a layout: Sidez

Informace o předplatném podá objednávkový příjímák dTest,

tel.: 241 404 922, e-mail: dtest@dtest.cz.

Distribuce: PNS a.s. Správa distribuce: STRAPER s.r.o.

dTest je zahrnut v monitoringu médií Anopress IT. Přetisk zapovězen.

Podávání novinových zásilek povoleno Ředitelstvím pošt Praha

čj. 3105/1994.

MK ČR E 6876 Na titulní straně i uvnitř časopisu jsou použita

ilustrační foto.

ISSN 1210-731X

Toto vydání vychází 27. 2. 2020.

© dTest, o.p.s., Praha

## Obsah

### Testy

#### Rostlinné alternativy masných výrobků

Masu roste konkurence

10

#### Doplňky stravy s kyselinou listovou

Nalistuj si vitamín

17

#### Letní pneumatiky

Do jara pěkně zostra

24

#### Čističe oken

Kupované vs. doma vyrobené

32

#### Mobilní telefony

Útok na špičku

38

#### Ochrana počítače

Kdo vás skutečně ochrání?

46

### Informační servis

#### Jíst, či nejíst maso?

54

#### Paměť a její trénování

61

### Právo

#### Změna dodavatele energií

64

#### Marketingové triky e-shopů

65

### Finance

#### Natržené či zašpiněné bankovky

66

## Milí čtenáři



V tomto vydání se věnujeme tématu, které je mi blízké a osobně mě zajímá. Je jím problematika snižování konzumace masa a otázky spojené s jeho vhodným nahrazením. Ráda bych hned na úvod odpověděla na často se objevující otázku, proč vegetariáni a vegani kupují různé rostlinné napodobeniny masných výrobků, když maso ze svého jídelníčku dobrovolně vyloučili. Důvodem, proč jsem před lety přestala konzumovat maso, byly především nepříznivé dopady intenzivních chovů jatečných zvířat na životní prostředí i na zvířata samotná. To ale neznamená, že na maso nemám chuť a nechybí mi. Proto občas vezmu zavděk rostlinnou alternativou, která mi některý z masných výrobků připomene.

Na výsledky testu rostlinných burgerů a párků jsem tudíž byla obzvláště zvědavá a naštěstí mě překvapily pozitivně. Ze stále se rozšiřující nabídky těchto výrobků je možné si vybrat takové, které obsahují stejně nebo více bílkovin jako masné originály a zároveň mají méně tuku a soli. Ani s přídatnými látkami to nemusí být tak špatné, jak se traduje, a dobrou zprávou je, že jsme nezjistili nadměrná množství pesticidů. Jen ta chuť za originály vyrobenými z masa stále pokulhává...

Pokud se zajímáte o zdravou stravu a přemýšlíte nad optimálním složením svého jídelníčku, doporučuji vám článek „Jíst, či nejíst maso?“ na straně 54. Šestice předních českých odborníků na výživu se s námi podělila o své názory na stravování s denním přísunem masa i na nejrůznější směry, které konzumaci masa více či méně omezují.

Prostor v tomto časopisu dostala i další témata, o kterých se v současnosti hodně mluví. Do testu čističů oken jsme na základě vašich podnětů zařadili kromě 21 koupacích přípravků také tři doma namíchané směsi. Jak si při mytí a leštění skel vedly v silné konkurenci průmyslově vyráběných čističů, zjistíte v testu na straně 32.

Přejeme vám projasněné březnové dny a dobré zdraví.

Hana Hoffmannová