

U mírněná konzumace masných výrobků a červeného masa neškodí, říká odbornice na potravinářské zboží Jana Dostálová. V reakci na krok Světové zdravotnické organizace (WHO), která uzeniny zařadila mezi karcinogeny, navíc upozorňuje, že maso je nejvýznamnějším zdrojem železa, zinku a dalších živin. Expertka říká, že spíše než mnohá doporučení a rady, by lidé měli více používat zdravý rozum. „Dnes bohužel podléhají mnohým bludům.“

EVA FRYŠAROVÁ
spolupracovnice LN



LN Co říkáte na zprávy z WHO o karcinogenních uzeninách?

Podle mého takovéto tvrzení šíří jenom paniku. To, že v uzených výrobcích jsou karcinogenní látky z kouře se ví dávno, a proto technologové vypracovali šetrnější způsoby výroby uzených masných výrobků - například kouř je vyvíjen při nižší teplotě, přečištěn, používá se takzvaný studený kouř - kapalina obsahující aromatické látky, takže obsah karcinogenů je téměř nulový. Nejrizikovější jsou uzeniny z domácích udíren a grilovaná masa (kvůli změnám bílkovin za vysoké teploty). To, zda potravina působí negativně záleží především na množství, které zkonzumujeme. Navíc karcinogeny jsou i v jiných potravinách, například těch suchých. Takové ořechy či rozinky obsahují mykotoxiny, z nichž řada jsou silné karcinogeny.

LN Lze skutečně uzeniny srovnávat s kouřením nebo působením azbestu, jak bylo uváděno?

Podle mne je srovnání konzumace uzenin s kouřením a azbestem přehnané a šíří paniku.

LN Změní se teď nějak vaše výživová doporučení? Kolik a jakých uzenin je vhodné konzumovat?

Má doporučení to nezmění, protože já už k umírněné konzumaci

Je mi líto mladých maminek, které se snaží dítěti dát to nejlepší a nakonec mu v dobré víře spíš škodí. Například tím, že nahrazují ve výživě zdravých dětí mléko sójovými nápoji.

”

uzenin nabádám a zvláště malým dětem je nedoporučuji. Je to nejen kvůli obsahu karcinogenních látek, ale také kvůli vysokému obsahu soli a tuku. Záleží také na druhu uzeniny, protože postup výroby a složení je u různých druhů velmi odlišný.

LN Máme být obezřetní také co se týče masa?

I tady platí, že všeho s mírou. Velmi záleží na způsobu úpravy masa. Nejrizikovější je maso grilované. Sama ho jím pouze výjimečně, a to ze společenských důvodů, v restauraci si ho nedávám, protože bývá příliš zhnědlé, a tudíž karcinogenní látky obsahuje. Navíc mi nechutná. Nejbezpečnější je maso vařené a dušené.

LN Nemůže varování o karcinogenech spíš souviset s tím, že uzeniny obsahují konzervanty a rychlosůl? Někteří lidé se také bojí uzenin...

Na nevhodném působení na lidský organismus se podílí vše, co jste vyjmenovala. Nutné je konzumovat malá množství a jen občas.

LN Nebyly dříve uzeniny kvalit-



foto mafra - františek vlček

Vymítačka bludů o výživě

Pestrá strava, základ zdraví a střídme z bohatého stolu, doporučuje na konci svých přednášek **Jana Dostálová, naše přední odbornice na výživu a potravinářské zbožíznalství.** Ostatně, stejná hesla razí i v reakci na zprávu WHO, která zařadila uzeniny na seznam prokázaných karcinogenů. „Podle mě takové tvrzení pouze šíří paniku.“

nější, tedy, že se například používalo méně konzervantů?

Kvalitnější byly, ale protože měly lepší surovinové složení, tedy obsahovaly víc kvalitního masa. Konzervant dusitan sodný se přidával do masných výrobků i dřívě (zaručuje také červenou barvu). Delší doba trvanlivosti je nyní zajištěna lepší hygienou i balením.

LN V poslední době jsme neustále vystavováni nejruznějším zprávám a zaručeným návodům, jak zdravě žít. A časem se ukáže, že jsou to nesmysly. Kde se výživové mýty berou?

Nejvíce je šíří média a internet, kde se lidé snaží informace získávat nejčastěji. Ale mohou je použít do světa i výrobci potravin na základě konkurenčního boje, výrobci a distributoři doplňků stravy. Jde o velký byznys. Ale mýty šíří i odborníci, potravináři a lékaři. Buď nemají dostatečné znalosti, čerpají z neověřených zdrojů anebo jsou to fanatici. V případě lékařů to je nejhorší, přece jen mají mnohem vyšší společenský status a lidé jim věří.

LN Kde tedy hledat relevantní informace?

Na webových stránkách odborných společností: České lékařské společnosti, Společnosti pro výživu Fóra zdravé výživy nebo iniciativy Víť, co jím. Ve společnostech, které představují sdružení odborníků, se šíří informace na úrovni vědy. Samozřejmě i věda se vyvíjí, takže třeba názory na cholesterol už nejsou tak striktní. Jinak se výživová doporučení, která plynou z odborných studií, od osmdesátých let v podstatě nemění. Když budou lidé potraviny sřídát a nebudou jich jíst moc, nemohou si uškodit. Něco bychom samozřejmě vynechat mohli, třeba bílý cukr, cukr jako živina se dá získat i z jiných zdrojů.

LN O cukru se v poslední době hovoří jako o jedu.

Jed je silné slovo. Ale je to potravina, která není nezbytná, obsahuje téměř sto procent sacharózy, které se dá nahradit jinak. Cukr slouží jen jako zdroj energie a pro mozkovou činnost a oboje můžeme dostat i odjinud. Spíš než jednoduché sacharidy, kam cukr patří, bychom měli preferovat hlavně ty složené, což je škrob, který je v bramborách, rýži, pečivu. Nakonec cukr se v našich krajích ve větší míře používá asi tak dvě stě let, předtím se sladilo medem. Cukru zkonzumujeme opravdu velké množství, protože oblíbila té sladké chuti tady prostě je a máme ji vrozenou. Člověku, který sbíral potraviny, sladká chuť signalizovala energii, jenže my jí dnes už tolik nepotřebujeme. Často se říká, že bílý cukr je jed a hnědý cukr je zdravý. To je nesmysl, protože hnědý cukr obsahuje přes devadesát procent té bílé složky.

LN Právě s naší chutí často operují výrobci potravin.

Dobrym příkladem jsou kysané mléčné výrobky. Jsou ochucené ovocnou složkou, kde jsou přítomny cukry z ovoce, ale cukr se tam ještě přidává. V ochucených jogurtech je až šestnáct procent cukrů. Přitom by tak sladké být nemusely. Když jsem se na to ptala v mlékárně, řekli mi, že by to lidem nechutnalo. A měnit to zatím kvůli konkurenci nechťejí.

LN Jak je to s mlékem, jednou čtu pít, podruhé nepít?

Často se argumentuje, že mléko není nutné pít, protože vápník je i v jiných potravinách. To sice ano, jenže v mléku je vápník hodně a jeho využitelnost je daleko větší, než z většiny rostlinných zdrojů. Abychom naplnili doporučenou dávku vápníku je nutné mléčné výrobky konzumovat.

LN Také se říká, že je to potrava pro mláďata.

Někdo tvrdí, že člověk by mlé-

ko neměl konzumovat, když pro něj není určené, ale to by potom nesměli jíst vůbec nic. Vejce také nejsou určená primárně k potravě, ale pro vývoj nového organismu, stejně tak obiloviny a jejich semena. To je špatně vysvětlení potravního řetězce.

LN Vejce také byla zatracována.

O vejcích se mluvilo v souvislosti se zvyšováním cholesterolu v krvi. To pak postupně vyvrátila věda, jedno dvě vejce nejsou pro zdravého člověka problém.

Kokosový tuk je dobrý leda na smažení, nepřepaluje se. Když jsem studovala technologii tuků, o kokosovém tuku se nám přednášelo, že se hodí na výrobu mýdel, která mají vysokou pěnovost.

LN Nebo se argumentuje hormony a antibiotiky.

To, že jsou živočišné potraviny plné hormonů a antibiotik, je další mýtus. Nedávno jsem byla fascinována, když mi jeden odborník sdělil, že nedoporučuje jíst vnitřnosti. Tak jsem řekla, že nějaké kontaminanty tam v malých množstvích jsou, ale když se konzumují třeba kuřecí játra, tak to není problém, protože kuře žije krátce. To ne, ty jsou plné antibiotik, opáčil onen významný odborník! Říkám, pane docente, už spousta let je zakázáno přidávat do krmných směsí růstové hormony a antibiotika za účelem zvýšení produkce. A pokud jsou antibiotika použita k léčení, tak existuje ochranná lhůta, kdy zvíře ne-

smí na porážku a mléko do mlékárny.

LN A jak je to s těmi éčky?

Kolem éček vzniká zbytečně velká panika. Řada z nich jsou přirozené složky potravin, ale pokud se použijí jako přísady, pak je to éčko. Například vitamin C se používá do masných výrobků jako antioxidant, ale protože je to přídatek, označuje se jako E300. Totéž kyselina citronová jako oxalující látka. Pokud ovšem bude v některé potravine patnáct dvacet éček, nedá se moc mluvit o kvalitním složení potraviny, protože éčka do určité míry umožní použít levnější suroviny.

LN Stále se nedoporučuje jíst margaríny?

Moderní margaríny už mají vhodné složení. Fakt je, že v osmdesátých devadesátých letech to složení dobré nebylo. Přitom stále kolují různé hoaxy a často jsou velice vulgární, že by je měl dokázat rozlišit i neoborník. Někde bylo třeba napsáno, že margaríny obsahují mnoho transfigurovaných kyselin a ucpávají cévy. To snad neříkají ani ti nejhorší studenti, říká se trans mastné kyseliny! A hlavně - dnes se trans kyseliny v těchto výrobcích už v podstatě nevyskytují, máme řadu výsledků vlastních analýz. Dobré je tuky sřídát, živočišné i rostlinné, tělo je potřebuje. Když se doporučují nejlepší tuky, tak z těch běžných olej řepkový a olivový a margaríny s vysokým obsahem esenciálních mastných kyselin. Neplatí ale, že všechny rostlinné tuky jsou zdravé, a to od doby, co se začaly používat tuky z palmu.

LN Myslíte opěvovaný kokosový olej?

Kokosový tuk je teď strašně oblíbený, ale z hlediska výživy a vlivu na srdečně cévní onemocnění nemá vhodný složení. Hodí se leda na smažení, protože se nepřepaluje. Dříve možná plati-

lo, že rostlinné tuky jsou zdravé, živočišné nezdravé, ale to proto, že se tu ty palmové tuky nepoužívaly. Když jsem studovala technologii tuků, o kokosovém tuku se nám akorát přednášelo: že se hodí na výrobu mýdel, která mají vysokou pěnovost.

LN Velkým hitem je i paleo strava s vynecháváním potravin obsahujících lepek.

K tomu by se měli vyjadřovat spíš lékaři, ale obecně mohu říct, že pro zdravého člověka lepek škodlivý není a navíc výrobky z obilovin se konzumují už tisíce let, takže jsme na lepek navyklí.

LN A co raw strava?

Vůbec to nedoporučuji. Surová strava má nedostatky veganské stravy, což znamená nedostatek vitamínu B12 a železa a zinku, k tomu se přidává horší stravitelnost. Když učím předmět technologie přípravy stravy, říkám studentům, že objevem ohně člověk získal další velký zdroj bílkovin, rostlinné bílkoviny, které jsou zasyrova velmi těžko stravitelné. A pak jsou tu mikrobiální rizika, řada mikroorganismů se nezničí při teplotě 42 stupňů. Lidé, co tomu propadli, tvrdí, že se nezníčí pozitivní látky, přitom člověk je po tisíce let zvyklý na tepelně upravenou stravu. Rizika jsou daleko větší než přínosy.

Jana Dostálová

Profesorka v oboru chemie a analýza potravin. Vystudovala VŠCHT v Praze, obor technologie mléka a tuků. Věnuje se analýze potravin, potravinářskému zbožíznalství. Je místopředsedkyní Společnosti pro výživu, předsedkyní Odborné skupiny pro potravinářskou a agrikulturní chemii České společnosti chemické, členkou Fóra zdravé výživy a garantem iniciativy Víť, co jím.