magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 9. 5. 2016 | tla

Syrové, nebo vařené?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Syrove,-nebo-varene__s10010x9759.html

Jíst syrové, nebo vařené potraviny? Jedni tvrdí, že syrové je to nejzdravější, druzí bijí na poplach před zdravotními problémy, které mohou způsobit bakterie a plísně, které se v nevařených potravinách mohou objevit a množit. A nejde jen o to. Kde je pravda?

Zdroj: tartare meat with egg yolk, onions and capers z Shutterstock

Problém je v tom, že syrové potraviny mohou být zdrojem celé řady škodlivých látek, a kupodivu rostlinné produkty bývají mnohem riskantnější než živočišné. Nač si tedy dávat pozor?

Mléko raději převařte

Zapomeňte na to, že čerstvé mléko od krávy je to nejlepší. Syrové mléko může obsahovat kampylobakterie či lysterie, které se projevují jako střevní infekce připomínající salmonelózu. **„Vždy je proto důležité takové mléko před konzumací tepelně upravit. Nikdy není jisté, v jakém zdravotním stavu kráva či celý chov byly,“** varuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Syrová vejce jsou méně výživná

Někdy je takzvaná čerstvost vysloveně na překážku. Syrová vejce, která někdo rád rozmíchaná s tvarohem a cukrem, obsahují takzvanou antiživinu avidin. Ten je součástí bílku a dokáže navázat a zaměstnat některé vitamíny skupiny B jako je biotin. Zabrání tak jejich absorpci, tedy využití organismem. Jelikož většina avidinu zničí delší zahřívání nebo pasterizace, jsou z hlediska výživy pro náš organismus zdravější vejce tepelně zpracovaná.

Antinutriční látky v luštěninách

Ani luštěniny a obiloviny konzumované v syrovém stavu nejsou zdravá jistota. **„Za syrova rovněž obsahují antinutriční látky – například saponiny,**

kyselinu fitovou, lektiny, šťavelany,“ říká dietoložka.

Kyselina šťavelová sice slouží jako zásobní forma fosforu a dalších minerálních látek, ale zároveň metabolismus některých minerálních látek, jako je vápník, hořčík, fosfor, železo či zinek, narušuje. Silně je váže a naše tělo je pak nedokáže využít. Obsah kyseliny fytové lze snížit například fermentací pečiva, pečením za použití pravého kvásku, nebo namáčením a klíčením luštěnin. **„Celkově stravitelnost tepelně neupravených obilovin a luštěnin je nižší. Na to by měli pamatovat hlavně zastánci raw stravy,“** upozorňuje Karolína Hlavatá.

Semena důkladně propírejte

Zdrojem infekce mohou být i naklíčená semena. **„Jednak k tomu může dojít, když nesprávně probíhá samotné klíčení, při němž se mohou objevit**

plísně. V klíčených semenech mohou být také bakterie salmonely či lysterie,“ varuje Karolína Hlavatá. Popisovány jsou rovněž hromadné epidemie průjmového onemocnění způsobené bakterií e.coli. **„Jedinou možnou radou je, vždy naklíčená semena důkladně proprat. Zdrojem infekce je často člověk, který se semeny manipuluje a má záděru. I v případě, že si semena připravujeme doma, je třeba dodržovat hygienické návyky, pravidelné mytí rukou, ideálně používat rukavice. Důležité je i dbát na to, že pokud nechám klíčit semena doma, musím koupit ta, která jsou k tomu určená, a ne semena k pěstování plodiny. Ta jsou mořená,“** varuje dietoložka.

Tatarák jednou za čas nevadí

Co se týká konzumace syrového masa je velmi rizikové drůbeží. Může obsahovat zejména salmonelózu nebo kampylobakterie. Naopak z oblíbeného tatarského bifteku není podle Karolíny Hlavaté třeba dělat zbytečný strašák. Problémem může být syrové vejce, které může vadit nejen z hlediska antinutričně působících látek, ale může být i zdrojem salmonelózy a kampylobakterií. **„Pokud si dáme syrové maso jednou za čas, nic se neděje. Je-li čerstvé a z veterinárně kontrovaného chovu, neublíží nám. Ideální není jeho dlouhodobá konzumace. Člověk nevyžije dostatečně všechny obsažené živy. Tepelnou úpravou se zvyšuje**

hlavně využitelnost a stavitelnost bílkovin,“ objasňuje Karolína Hlavatá.

Problém nevidí ani v syrovém lososu, který mnozí považuj za delikatesu. **„Je-li kvalitní a čerstvý, proč si ho nedat. Veterinární kontroly jsou u nás na vysoké úrovni. Rozdíl mezi tepelně upraveným a svěžím je spíše chuťový než nutriční,“** míní dietoložka. Důležité je, abychom si ho dali od zdroje, kterému můžeme věřit, že dodává kvalitní maso a při přípravě pokrmu dodrží maximální hygienické podmínky.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz