magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Tiskové zprávy 7. 4. 2015 | bse

Světový den zdraví: Jaká rizika vnímají Češi v potravinách?

URL článku: vim-co-jim/pro-media/tiskove-zpravy/Svetovy-den-zdravi:-Jaka-rizika-vnimaji-Cesi-v-potravinach__s726x9691.html

Úterý 7. dubna vyhlásila WHO Světovým dnem zdraví. Organizace letos upozorňuje na bezpečnost potravin. Čeho se v potravinách bojí Češi? A jaká rizika vidí naopak odborníci? Názory se značně liší, ukázal průzkum iniciativy Vím, co jím a piju.

Světová zdravotnická organizace WHO vyhlásila **úterý 7. dubna Světovým dnem zdraví.** Letošní rok se zaměřuje na problematiku **bezpečnosti potravin**. WHO se proto snaží upozorňovat například na důkladnou tepelnou přípravu pokrmů, oddělování syrových a vařených jídel nebo na používání čerstvých a nezávadných potravin.

Průzkum: Češi se nejvíc bojí chemie v potravinách

Otázkou je, jak vnímají rizika související se stravováním sami Češi. Z **průzkumu iniciativy Vím, co jím a piju** z konce roku 2014, který provedla společnost Sanep za účasti 8316 dotázaných, vyplynulo, že se nejvíce obávají **zbytků chemikálií ve stravě**. Obavy vyjádřili tři ze čtyř (78 %) respondentů.

Stejně velké riziko pro ně představovaly **pesticidy v ovoci a zelenině** (77 %). Přibližně dvěma ze tří (73 %) pak vadil **obsah „éček“,** tedy přídatných látek

v potravinách jako jsou barviva, konzervační látky nebo aromata.

OTÁZKA: Jaké máte obavy z uvedených rizik ve vztahu k vašemu zdraví?

	Mám velké obavy	**Trochu mě to znepokojuje**	**Obavy příliš nemám**	**Vůbec nemám obavu**
Zbytky chemikálií ve stravě (př. antibiotika v mase, dioxin v oleji)	46,5 %	31,3 %	17,9 %	4,3 %
Pesticidy v ovoci a zelenině	45,2 %	31,7 %	17,9 %	4,3 %
Obsah přídatných látek v potravinách, tzv. éčka (barviva, konzervační látky, aromata)	37,2 %	35,6 %	21,5 %	5,7 %
Nebezpečí bakteriální nákazy z potravin (salmonela, e-coli)	38,4 %	29,5 %	19,8 %	12,3 %
Špatné nutriční složení stravy (př. nadměrný příjem rizikových živin – soli, přidaného cukru, nasycených a trans mastných kyselin)	20,2 %	40,9 %	28,4 %	10,5 %

Odborníci: pozor na cukr, sůl a nevhodné tuky

Zajímavé je, že lékaři a výživoví odborníci vidí zdravotní rizika jinde – především v nevyváženém stravování. Upozorňují na vysoký příjem energie a nevhodný poměr jednotlivých živin ve stravě. Množství „éček“, které je možné přidávat do potravin, je stanovené vyhláškou, zatímco výživové složení si každý člověk musí hlídat sám.

„Nebezpečí je spíše ve zvýšené konzumaci rizikových tuků na úkor prospěšných tuků a ve vysokém příjmu cukru nebo v nedostatečném příjmu vlákniny,“ říká garantka Vím, co jím a piju **profesorka Jana Dostálová.** Nevhodné nutriční složení potravin a vysoký příjem rizikových živin přitom považují za nebezpečný jen **necelé dvě třetiny Čechů.** Názory odborníků a laické veřejnosti se tak rozcházejí.

Na nízký obsah rizikových živin v potravinách - sůl, přidaný cukr, nasycené a trans mastné kyseliny – upozorňuje **logo kvality Vím, co jím. Pomáhá tak s výběrem výživově hodnotných potravin.**

Důkladné vaření zabrání infekci

Strašákem je podle průzkumu Vím, co jím a piju také **nebezpečí bakteriální nákazy z potravin** – např. salmonely, e-coli. Obavy z infekce má 68 % Čechů.

Podle odborné garantky Vím, co jím a piju **lékařky Václavy Kunové** je snadnou pomocí **důkladné vaření**: *„Například maso, zejména drůbeží a vepřové dostatečně tepelně upravte. Nesmí uvnitř zůstat syrové – růžové. Při nákupu by obsluha v lahůdkářství měla používat při nabírání a vážení nebalených potravin jednorázové rukavice a vhodné nástroje. Totéž platí pro kontakt s pečivem. Ani vy na něj v obchodě nesahejte rukama,“* doporučuje.

Pět tipů k bezpečnému stravování dle WHO:

- *Udržujte čistotu*
- *Oddělujte pokrmy syrové a uvařené*
- *Pokrmy důkladně vařte*
- *Uschovávejte pokrmy při bezpečných teplotách*
- *Používejte nezávadnou vodu a suroviny*

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