



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 21. 11. 2016 | Marcela Avramopulu

BIO – NEBIO?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/BIO---NEBIO__s10010x10099.html

Zkuste se zejména mezi rodiči zeptat, kdo si myslí, že bio je zdravé. Většina z nich asi zvedne ruku. Ale jako vždy, nic není tak černobílé. Bio má své přednosti. Nerovná se, že kdo jí bio, jí i zdravěji.





Zdroj: [Bio potraviny](#) ze Shutterstock

Co je bio?

Bio má dvě roviny, jedna je chov bio zvířat, druhá bio rostliny a s tím spojené bio potraviny. Obojí musí splňovat přísná legislativní pravidla a musí

být produkováno podle zásad ekologického zemědělství. I proto jsou produkty z ekologického zemědělství výrazně dražší, než produkty konvenční. **Eko producenti prochází pravidelnými kontrolami ministerstva zemědělství a jejich výrobky mohou dostat označení Bio až v případě, že splní všechny parametry.**

Bio zvířata

Pokud jde o zvířata, tak velkým plusem je, že při ekologickém chovu zvířat se klade velký důraz na jejich pohodlí, oproti konvenčnímu způsobu. **Taková zvířata jsou krmena bio stravou, ale hlavně mají větší životní prostor a více pohybu.** Většinou i způsob porážky bývá šetrnější. **Zvířata jsou obecně méně stresována.**

Má bio maso lepší výživovou hodnotu?

Nedá se paušálně říci, že každé bio je výživově lepší. **Maso má díky většímu pohybu zvířat méně tuku, a díky stravě a méně stresu i lepší chuť, vůni a křehkost.** Jinak ale platí, že bio bůček je pořád jen bůček plný nasycených mastných kyselin a cholesterolu. A že tvrdý bio salám nemá lepší výživové hodnoty, než obdobný salám z klasického masného průmyslu. Podobně je to i s dalšími bio produkty, welfare zvířat je každopádně plusem.

Bio rostliny

Při pěstování bio rostlin se nesmí používat chemické postřiky, i půda samotná nesmí být chemicky ošetřena. To zní jako velká výhoda. Ovzduší, ale i složení deště už ovlivnit nejde. **Problém je také v tom, že rostliny, které nejsou chemicky ošetřeny, jsou častěji napadány plísněmi a hmyzem.** V případě plísní se tvoří zdraví nebezpečné aflatoxiny. V případě napadení hmyzem se rostlina brání sama a produkuje tzv. přírodní toxické látky, které nejsou v některých případech vhodné ani pro člověka. Není pravidlem, že co je bio, je napadené plísní. Obecně lze konstatovat, že rizika jsou vyšší.

„Ekologický“ dovoz

Bio se pěstují i banány, mango, mandarinky, kokosové ořechy i další exotické plodiny ve vzdálených zemích světa. Dovoz těchto potravin je ale stejně neekologický, jako dovoz potravin bez nálepky bio. Ten, kdo chce smýšlet opravdu ekologicky, by se měl dováženým potravinám vlastně vyhýbat.

Bio potraviny

Ty musí obsahovat jenom bio suroviny. Takže bio sušenky obsahují bio mouku, bio cukr, bio tuk, bio kypřící prášek. Při výběru potravin bychom se neměli nechat zmást slovíčkem Bio. **Bio sušenky, bio bonbóny, bio chipsy, bio salámy, bio paštiky - to jsou potraviny, které obsahují hodně cukru, tuku nebo obojího. Vždy je to o složení a kupovat dětem namísto obyčejných sušenek ty bio, postrádá smysl.**

Copyright © 2023

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