



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 4. 5. 2018 | Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Mají biopotraviny nedostatky? Nejčastější mýty kolem nich

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Maji-biopotraviny-nedostatky-Nejcastejsi-myty-kolem-nich__s10010x10921.html

Pouze 12 % zemědělské půdy z nichž 90 % tvoří travní porosty. To není mnoho. V posledních letech se její podíl téměř nezvyšuje. Podíl biopotravin na našem trhu je přibližně tři čtvrtiny procenta (ve srovnání s ostatními průmyslově vyspělými zeměmi je to méně) a z toho je více než 50 % biopotravin z dovozu, často ze třetích zemí např. z Číny. Část biopotravin naopak vyvážíme.



Biopotraviny se vyrábějí z bioproduktů rostlinného a živočišného původu, které

produkuje ekologické zemědělství. Ekologické zemědělství a výroba biopotravin se řídí řadou speciálních právních předpisů. Biopotraviny musí vyhovovat i zákonu č. 110/1997 Sb. o potravinách a tabákových výrobcích ve znění platných předpisů. Pokud biopotraviny splňují podmínky stanovené legislativou, jsou označeny speciálními logy.

Biopotraviny jsou kontroverzní téma

Mají své nadšené příznivce, ale i větší či menší oponenty. Obě skupiny mají do určité míry pravdu. **Přínos ekologického zemědělství je pro ochranu životního prostředí nezpochybnitelný.** Rovněž obsah agrochemikálií (pesticidů, herbicidů apod.) je v biopotravinách, pokud zemědělci dodržují zákon o ekologickém zemědělství, jednoznačně nižší.

Lepší často bývá i sensorická jakost, především chuť a vůně. S dalšími ukazateli jakosti to již není tak jednoznačné.

Nejčastější mýty o biopotravinách

- vyšší obsah vitamínů, minerálních látek a vlákniny

Žádná studie neprokázala, že biopotraviny mají statisticky významně

vyšší obsah vitaminů, minerálních látek a dalších pro zdraví prospěšných látek než konvenční potraviny. Biologická variabilita surovin je velmi vysoká, a tak rozdíly byly vždy v mezích zjišťovaného rozmezí u běžných potravin.

Pouze obsah vlákniny bývá u biopotravin vyšší, ale pro staré a nemocné jedince to je nedostatek, protože produkty jsou hůře stravitelné a tvrdší. Také u nejmenších dětí nemá být příjem vlákniny příliš vysoký. Obiloviny z ekologického zemědělství mají nižší obsah lepku, a tak struktura pekařských výrobků z kynutých těst je horší.

- biopotraviny pomáhají hubnout

Mýtem je také tvrzení, že když nahradíme ve stravě běžné potraviny biopotravinami, zhubneme. Např. biouherák má prakticky stejný obsah energie jako běžný uherák. Obsahuje také prakticky stejné množství rizikových nasycených mastných kyselin jako běžný uherák, takže ani z hlediska prevence srdečněcévních onemocnění není přínosem.

- mléko je zdravější

Mýtem je i tvrzení, že bio mléko je zdravější, protože obsahuje v tuku o několik desítek procent více zdravých prospěšných mastných kyselin linolové a

linolenové. To je sice pravda, ale při obsahu 1-5 % těchto kyselin v mléčném tuku a obsahu tuku v mléce cca 4 % je toto zvýšení z hlediska výživy zanedbatelné.

Mají biopotraviny nedostatky?

- znečištění škůdci a vyšší hodnoty přírodních toxických látek

Může se vyskytnout **vyšší znečištění mikroorganismy, hmyzem, roztoči a jinými škůdci**, protože ochrana před nimi není v ekologickém zemědělství vždy tak účinná jako chemické postřiky. Rostliny, které nejsou před škůdci chráněny chemicky se chrání samy a syntetizují tzv. **přírodní toxické látky** (pro člověka to mohou být alergeny a mít další negativní účinky na zdraví), a proto jsou někdy tyto látky nalézány ve vyšším množství.

- horší dostupnost, sortiment a i cena

Nedostatkem biopotravin je i jejich **horší dostupnost, omezený sortiment a v neposlední řadě i vyšší cena** (ta musí být vyšší zákonitě, protože výnosy jsou u plodin pěstovaných v ekologickém zemědělství nižší a náklady vyšší). **Drahé výrobky nejdou tak rychle na odbyt a tím může být jejich čerstvost horší než běžných potravin (hlavně u zeleniny a ovoce).**

Hlavní benefit = šetrnost k životnímu prostředí

Přítomnost biopotravin na trhu je oprávněná. Ve většině případů mohou být o něco „zdravější“, ale pokud sníme občas nějakou biopotravinu, tak se to na našem zdraví příliš neprojeví. **Hlavním benefitem je, že při jejich produkci je méně poškozováno životní prostředí.**



Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2025

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