magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 16. 6. 2018 | tla

Výhody a rizika produktů z farmářských trhů

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vyhody-a-rizika-produktu-z-farmarskych-trhu__s10010x11022.html

Také se těšíte na prosluněné ráno, kdy vezmete do ruky proutěný košík a vyrazíte na farmářské trhy pro voňavou a křehkou zeleninu, maso, křupavý chléb, mléčné výrobky, koření, bylinky, koláče jako od babičky a další potraviny z produkce českých a moravských zemědělců, řezníků, pekařů a dalších prvovýrobců? Cítíte to aroma čerstvých produktů a hřeje vás pocit, že děláte něco dobrého pro své zdraví? Kdo by takovému svátečnímu nakupování odolal.



Možná ale patříte mezi pochybovače. Zboží se vám zdá předražené, v kvalitě mezi produkty v supermarketu a na trhu nevidíte až tak velký rozdíl. Bio ovoce či zelenina vám připadají na pohled mnohem méně přitažlivé, než to které seženete v obchodě. A už vůbec nechápete, proč se někam vláčet přes celé město. Co je pravda a co mýtus?

Ne vše farmářské je bio

Chodíte-li na farmářské trhy s tím, že cokoliv zde koupíte, budete mít automaticky v bio kvalitě, není to pravda. **„Bio se vyznačuje tím, že během chovu či pěstování zemědělec nepoužívá syntetická hnojiva, žádné postřiky. Farmáři většinou uplatňují metodu konvenčního zemědělství, avšak v menším regionálním objemu,“** objasňuje dietoložka Karolína Hlavatá. **Mají bio potraviny nedostatky?**

Chutnější, ale méně odolné

Pokud si přece jen vybíráte striktně bio potraviny, musíte počítat i s určitým negativem. **„Tím, že nejsou rostlinné produkty ošetřeny proti škůdcům a plísním, jsou mnohem choulostivější a jejich trvanlivost je poměrně krátká,“** upozorňuje dietoložka.

Do určité míry se **problém kratší trvanlivosti týká i dalšího zboží na farmářských trzích**. Přestože nemusí být vždy přímo v bio kvalitě, většina produktů je prosta nejen umělých ochucovadel, barviv a zvýrazňovačů vůní, chutí či vylepšovatel konzistence, což je vítáno, ale také konzervantů a s tím je třeba počítat.

Nenechte se šidit



I když jste ochotni za potraviny z trhu připlatit, nenechte se zneužívat. **„Někteří prodejci mohou využívat neznalosti lidí a řeknou si klidně trojnásobek ceny, za kterou byste produkt koupili v obchodě. Zase tak velký rozdíl v kvalitě ale není,“** upozorňuje dietoložka.

Farmářský špek je stále jen špek

Vše z farmářských trhů je zdravé, a tak se toho můžeme najíst, co hrdlo ráčí. Tak toto tvrzení je riskantní mýtus. **„Farmářské a zejména bio produkty jsou pěstovány a chovány šetrně vůči přírodě. Neznamená to ale, že jsou nutně zdravější. Farmářská ale i bio klobása nebo třeba špek, jsou stále klobása a špek. Je proto důležité i na trzích hledět na nutriční skladbu potravin a zajímat se o to, kolik zejména tuku a soli obsahují,“** doporučuje Karolína Hlavatá.

To samé platí i pro pečivo. **„Prodejce by měl být schopen poskytnout**

informaci o tom, kolik procent je v něm celozrnné mouky, je-li tam vůbec, čím je například slazené a podobně,“ říká dietoložka.

Když jím zdravé, budu štíhlý

Je to další past. Nutriční hodnoty bio potravin či produktů z farem se oproti normálním potravinám nemusí výrazně lišit. Samozřejmě „domácí“ jogurt, tvaroh, mléko, sýr jsou obvykle chutnější, než ty, co nakoupíme v obchodě. Ale pozor! **„Je to vítané zpestření jídelníčku, ale musíme si uvědomit, že to, co se u mléčných výrobků zdá být to pravé, se vyznačuje vyšším obsahem tuku, a tak si musíme dát pozor na porce, které konzumujeme,“** upozorňuje Karolína Hlavatá. Rozhodně svému tělu příliš neprospějeme, když na posezení sníme 300 gramů sice ryzího, ale tím pádem i tučného jogurtu, nebo vypijeme půllitr mléka „nabitého“ nasycenými mastnými kyselinami.

Je to zdravý životní styl

Zdánlivě nepodstatným přínosem farmářských trhů je fakt, že se staly životním stylem. Nejen to, že se nám na talíř dostávají například plně vyzrálé sezónní plody a že podporujeme produkci šetrnou k naší přírodě, ale už sám fakt, že jdeme nakupovat, je známkou toho, že o jídle přemýšlíme, že mu věnujeme

patřičnou pozornost, a to je základní předpoklad zdravého stravování. Pozitivem je i to, že si z nákupu můžeme udělat příjemný rituál s větší procházkou, což také prospívá nejen našemu tělu, ale i psychice.

Nenechte se stresovat

Pokud nemáte farmářské trhy na dosah nebo jsou pro vás prostě příliš drahé, nemusíte propadat trudnomyslnosti. **„Rozdíl v kvalitě toho, co koupíme na trhu a toho, co si můžeme vybrat v obchodech, není nijak propastný. Důležité je, abychom každý den snědli odpovídající množství zeleniny a ovoce a vybírali si kvalitní potraviny,“** dodává doktorka Karolína Hlavatá.

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