



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 28. 11. 2012 | JRA

Výběr potravin? Odborné názory se liší od těch laických

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vyber-potravin-Odborne-nazory-se-lisi-od-tech-laickych__s10010x7378.html

Téma kvality potravin a jejich rizikových složek se v posledních letech těší velkému zájmu médií. Na jednu stranu je to dobře a zvyšuje se informovanost veřejnosti o složení stravy. Na druhou stranu vzniká celá řada mýtu a nepřesností. Jak to vidí odborníci a jak to vnímáme my, běžní spotřebitelé?



Téma kvality potravin a jejich rizikových složek se v posledních letech těší velkému zájmu médií. Na jednu stranu je to dobře a zvyšuje se informovanost veřejnosti o složení stravy. Na druhou stranu vzniká celá řada mýtu a nepřesností. Jak to vidí odborníci a jak to vnímáme my, běžní spotřebitelé?

Dostatečný příjem kvalitní stravy je jednou ze základních podmínek života. Výživa ovlivňuje naše zdraví z téměř 70 %. Její skladbě by proto měl každý z nás věnovat intenzivní pozornost. Měli bychom se snažit získávat ověřené informace vycházející z aktuálního stavu poznání a tyto informace co nejvíce aplikovat v běžném životě.

Lidé se vlivem frekvence tématu v médiích soustředí při výběru potravin na sice podstatné, ne však primární faktory. Dle odborné poradkyně iniciativy Víím,

co jím a piju, PhDr. Karolíny Hlavaté, Ph.D., je rozdíl ve vnímání spotřebitelů a odborníků jasně zřetelný.

Pořadí vnímání důležitosti zdravotních rizik z potravin

Dle odborníků

1. Výživa (složení stravy)
2. Kontaminace mikroorganismy a jejich toxiny
3. Přírodní toxické látky
4. Chemické kontaminanty
5. Potravinářská aditiva (látky přídatné „E“)

Dle běžných spotřebitelů

- Chemické kontaminanty
- Potravinářská aditiva (látky přídatné „E“)
- Kontaminace mikroorganismy a jejich toxiny
- Výživa (složení stravy)
- Přírodní toxické látky

Tabulka názorně ilustruje, jak přítomnost tématu ve veřejném prostoru ovlivňuje běžné spotřebitele. Jeden příklad za všechny. Například v oblasti potravinářských aditiv, takzvaných „éček“, panuje obecná představa, že každé „éčko“ škodí. Není to však pravda, mezi emulgátory patří celá řada bezpečných látek, jako jsou například kyselina citronová (E330) nebo Riboflavin - vitamin B2 (E101).

Ve světě i u nás naštěstí existují projekty a iniciativy, které uvádějí různé výživové nepřesnosti na pravou míru. Takováto činnost je také jedním z cílů portálu Víím, co jím a piju.