



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 14. 8. 2013 | bno

Jak poznat kvalitní a bezpečnou potravinu?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jak-poznat-kvalitni-a-bezpecnou-potravinu__s10010x7852.html

Jak poznáme, že je potravina zdravotně nebo hygienicky závadná? Které ukazatele nám pomohou rozhodnout, že je nutričně kvalitní? Poradíme Vám!



V tomto článku pro vás máme několik praktických rad a odpovědí na otázky, jak se jednoduše a rychle orientovat v bezpečnosti potravin. Která kritéria jsou pro kvalitu potravin nejdůležitější?

Kvalita potravin je široký pojem, který lze chápat různými způsoby – rozhodující jsou však tři kritéria: **zdravotní a hygienická nezávadnost** (dohromady tvoří kritérium bezpečnosti) a **nutriční (biologická) hodnota**.

Zdravotní nezávadnost aneb co má jakou roli

Zdravotně nezávadná potravina je taková, která není škodlivá pro zdraví, tedy, neobsahuje žádné patogenní agens, které by mohlo vyvolat onemocnění. **Za zdravotní nezávadnost potravin vždy zodpovídá výrobce. Prodejce má pak má povinnost výrobky skladovat a nabízet za výrobcem uvedených podmínek.** Na výrobu i na podmínky prodeje dohlížejí orgány státního veterinárního dozoru.

Na balených výrobcích musí být uvedeno složení i podmínky skladování. Výrobky, které pocházejí ze zařízení, která jsou schválená nebo registrovaná Státní veterinární správou, popřípadě mají označení oválu se značkou země a identifikačním číslem výrobce a splňují další požadavky na označení vyplývající z legislativy, zdraví lidí neohroží.

Na co má spotřebitel právo?

Každý občan, který má podezření, že potravinu, kterou požil, je zdravotně závadná, má právo na to, aby jeho podezření bylo potvrzeno nebo vyvráceno. Co tedy můžete dělat, když narazíte na potravinu, která by mohla být zdravotně závadná? **Stručně písemně shrňte okolnosti, za nichž vzniklo podezření, že vaše onemocnění způsobilo požití zdravotně závadné potravin. Neprodleně navštivte svého praktického lékaře nebo pohotovostní zdravotní službu. Podle výsledku vyšetření u lékaře začněte situaci řešit na místně příslušné hygienické stanici.**

Jak lze určit hygienickou závadnost potravin?

Hygienicky nezávadná potravinu je taková, která je vyrobena při dodržování schválených výrobních postupů a hygienických norem, které určují její vlastnosti, **je vhodná pro lidskou spotřebu. Hygienicky závadná potravinu tedy nemusí být nutně zdravotně závadná.** Pro hygienickou nezávadnost je zásadní, aby nedošlo k **porušení obalu** (k němu může dojít při manipulaci, mohou ho ale způsobit i hlodavci či jiní škůdci), dále je důležité, aby byla dodržována **vhodná teplota skladování**, také aby potravinu **neobsahovala žádná cizí tělesa nebo chemické látky** a pochopitelně také

čas spotřeby a doba od otevření potraviny do jejího úplného zkonsumování.

Co nám říká nutriční hodnota potraviny?

Je-li potravina zdravotně i hygienicky nezávadná, hovoříme o tom, že je bezpečná. Neznamená to však, že je biologicky hodnotná, tedy **nutričně vyvážená vzhledem k potřebám konzumenta potraviny**. Biologická hodnota se vztahuje k pojmu „potravina pro zdravou výživu“. Máme např. kvalitní sůl, cukr a tuk, ale **tyto potraviny nejsou nutričně vyvážené (na jednotku energie neobsahují další doporučené živiny ve vyváženém poměru)**.

Nutriční hodnota je pro nás nejdůležitější!



- ® Nejdůležitější je sledovat kvalitu nutriční, čemuž napomáhá tabulka výživového složení, logo **Vím, co jím** nebo značení GDA (tato dvě značení se navzájem doplňují).

Logo Vím, co jím mají ty potraviny, které jsou nutričně hodnotné, tj. mají nízký obsah nasycených mastných kyselin, trans nenasycených mastných kyselin, jednoduchých sacharidů a sodíku; u některých potravin se hodnotí také celkový energetický obsah a obsah vlákniny. Značení GDA je jednoduché a přehledné značení, díky němuž má spotřebitel k dispozici detailní informace o obsahu energie a živin v jedné porci potraviny či nápoje a dále pak o jeho podílu na doporučeném denním množství.

Pokud si přece jen nebudete jisti, zda je Vámi vybraná potravina nutričně vyvážená, můžete se orientovat podle loga Vím, co jím, které je pro Vás v tomto směru zárukou.

Copyright © 2024

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