magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 30. 4. 2014 | veve

Potravinové mýty pod drobnohledem

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Potravinove-myty-pod-drobnohledem__s10010x8338.html

O řadě potravin kolují zavádějící a klamavé informace. Jedinou obranou proti rozšířeným potravinovým mýtům je vzdělávat se. Vím, co jím proto vyráží do boje s nejčastějšími mýty o potravinách a zdravém životním stylu. Vyrazte do boje s námi. První tři mýty, kterým se podíváme na zoubek, jsou mýty o rostlinných tucích, o zubní hygieně a drahých rybách.

Mýty o rostlinných tucích

Slunečnicový olej je pro zdraví člověka lepší než řepkový

Slunečnice na nás působí asi mnohem optimističtěji než řepka olejka. Možná i proto **dvě třetiny Čechů mylně považují** slunečnicový olej za zdravější než řepkový. Jenže opak je pravdou: „**Z hlediska výživového je řepkový olej výhodnější než slunečnicový**. Obsahuje totiž kyselinu linolenovou (omega-3), jejíž příjem je nedostatečný. Slunečnicový olej tuto kyselinu neobsahuje," říká profesorka Jana Dostálová z VŠCHT. Možná vás překvapí, že **obsah prospěšných omega-3 mastných kyselin v řepkovém oleji je**

dokonce vyšší než v olivovém oleji. Řepkový olej působí pozitivně na snižování hladiny cholesterolu a krevního tlaku. Hodí se do studené kuchyně i na smažení.

Margaríny jsou umělé tuky

Snad žádná potravina není opředena tolika mýty jako margaríny. **Dvě třetiny nakupujících mylně považují margaríny za umělé tuky.** „**Margaríny nejsou umělé**– tuky. **Vyrábějí se z přírodních surovin**, způsobem podobným jako při výrobě másla,“ vyvrací jeden z nejrozšířenějších mýtů profesorka Dostálová. Kvalitní margaríny se vyrábějí výhradně z rostlinných olejů (nejčastěji slunečnicového a řepkového) a tuků, proto **obsahují vysoké množství zdraví prospěšných nenasycených mastných kyselin**. Některé margaríny jsou obohacovány o vitamíny A, D, E a rostlinné steroly, které **snižují hladinu cholesterolu a tím i riziko onemocnění srdce a cév**.

Je důležité vyčistit si zuby nejlépe po každém jídle

Zubní zdraví úzce souvisí s naším celkovým zdravím. **Dvě třetiny Čechů**

považují za správné vyčistit si zuby po každém jídle. Ne vždy to ale platí. V některých případech to může být přehnané čištění na škodu**Už dávno neplatí, že bychom si zuby měli čistit nejlépe po každém jídle**. Třeba v případě ovoce, zejména citrusů a ovocných džusů. Tyto potraviny a nápoje obsahují kyseliny, které naleptávají povrch zubní skloviny.

Zuby si rozhodně nečistěte bezprostředně po konzumaci:
ovoce, zejména citrusů, ovocných džusů, octa, energetických a sportovních nápojů, nealko perlivých nápojů s příchutí

Čištěním zubů se sklovina stává citlivější a náchylnější k mechanickému poškození. „Pokud si zuby čistíte bezprostředně po napití třeba pomerančového džusu, **zvyšujete riziko poškození skloviny**, kterou kyseliny z ovoce naleptávají," varuje dentistka Morozová. **Dejte sklovině čas, aby svůj naleptaný povrch opět zpevnila**. „O to se postará hlavně **slina**, která obsahuje potřebné minerály. Produkci slin můžete stimulovat **žvýkačkou či bonbonem bez cukru**. Kyselé prostředí můžete také jednoduše naředit tím, že se **napijete obyčejné vody**."

Ryby jsou zdravé, ale moc drahé

Rybí maso je podle nás drahé a většina ani neví, jak ho upravit. Proto

ho raději nekupujeme. Průměrná spotřeba ryb v Česku je **pouhých 5 kg na osobu ročně**, třikrát menší než ve světě. „Ryby bychom měli jíst 2 až 3 krát týdně. Nejlepší jsou čerstvé, dobře poslouží ale i mražené nebo konzervované," říká odbornice na výživu PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Proč je rybí maso zdravé?

- Je bohaté na plnohodnotné, lehce stravitelné bílkoviny.
- Obsahuje omega-3 mastné kyseliny, kterých máme ve stravě nedostatek.
- Je zdrojem vitaminů A, D a vitaminů skupiny B.
- Dodává nám minerální látky: vápník, hořčík, fosfor, sýru a jód.

Čerstvou nebo mraženou?

Ryby nemusí být finanční zátěž. Pokud nemáte možnost koupit si čerstvou rybu, klidně si kupte mraženou. „Při výběru jen musíte sledovat **podíl vody, který má být co nejnižší** a také přítomnost **látek, které se využívají jako vazače vody**," radí Karolína Hlavatá. Stejně dobře poslouží i ryba konzervovaná. Za rozumnou cenu lze koupit konzervované ryby ve vlastní šťávě, tomatu, případně v rostlinném oleji. „**Konzervované ryby jsou dobrou volbou**, obsah hlavních živin je srovnatelný s čerstvými rybami, jen v průběhu zpracování dochází k určitým ztrátám vitaminů a minerálních látek," říká

dietoložka.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz