



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 7. 5. 2014 | veve

Jsou biopotraviny zdravější?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jsou-biopotraviny-zdravejsi_s10010x8372.html

Čerstvé, kvalitní, bez chemie. Biopotraviny jsou synonymem poctivosti. Řada lidí je považuje za ty pravé potraviny. Jiní si pod značkou BIO představí výrobek, který je drahý. Biopotraviny jsou v kurzu. Jaký je jejich skutečný přínos pro naše zdraví?



Biokvalita se stala zaklínadlem moderní doby. Biopotravinám jsou často přisuzovány vlastnosti, které nemají. Typické je přesvědčení, že biopotraviny jsou zdravější než konvenční potraviny. „**To, zda je potravina BIO nebo ne, o našem zdraví nerozhoduje.** Skutečný vliv na naše zdraví má **skladba jídelníčku, kolik přijímáme tuků a jaké, kolik sladíme, solíme, zda přijímáme dostatek vlákniny a kvalitních bílkovin,**“ uvádí mýtus na pravou míru odbornice na výživu PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. Biopotraviny obsahují ve většině případů méně zbytků pesticidů, herbicidů a dalších agrochemikálií. Oproti konvenčním potravinám se však jedná o velmi malé rozdíly. **Rozhodující pro naše zdraví vždy zůstává celková skladba našeho jídelníčku.**

Co je BIO

Biopotraviny mají svou **hodnotu především ekologickou**. Značí, že farmáři se chovali šetrným způsobem ke zvířatům, k půdě, rostlinám i přírodě. Biopotraviny byly vypěstovány **bez použití pesticidů, umělých hnojiv a geneticky modifikovaných organismů (GMO)**. **Zvířata měla pravidelný přístup na pastvu**, byla krmena organickými potravinami, nedostávala tolik antibiotik ani růstových hormonů. Produkce surovin a celý výrobní proces biopotravin podléhá zákonům a je kontrolován Ministerstvem zemědělství ČR.

Právě **náklady na ekologickou produkci jsou důvodem, proč je BIO drahé.**

Proč je BIO drahé

Hlavním důvodem, který odrazuje od nákup biopotravin, je jejich cena. BIO potraviny pravidelně kupují jen 4 % Čechů. Občas je do košíku vloží 37 %. 17 % je nikdy nevyzkoušelo ani vyzkoušet nechce. „**V ceně bioproduktů je zohledněna ochrana přírody.** Vypěstovat plodiny bez využití chemických hnojiv a pesticidů je časově náročnější a tím pádem také nákladnější,“ říká Karolína Hlavatá. **Vyšší jsou i další produkční náklady, podíl ruční práce, náklady spojené s certifikací BIO.**

BIO nebo ne - jak správně nakupovat?

O tom, do jaké míry je potraviny pro naše zdraví vhodná **rozhoduje její nutriční složení.** „Pro správný výběr potravin je **vždy nutné sledovat tabulku nutričních hodnot - především množství tuku a přidaného cukru,** což bohužel dělá málokdo,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá. Je třeba si uvědomit, že **BIO sušenky, stejně jako třeba BIO slanina mají stejnou výživovou hodnotu jako konvenční sušenky a slanina,** a tak by se k nim

také mělo přistupovat. „Pro naše zdraví není vhodné těchto potravin jíst moc – bez ohledu na to, zda jsou BIO nebo ne,“ radí Hlavatá. **Potraviny bohaté na cukr a tuky si může dovolit spíš člověk s vysokým energetickým výdejem** – nadšení sportovci, lidé manuálně pracující. Ke každé potravine musíme přistupovat s ohledem na životní styl každého člověka.

Jak na zdravý jídelníček

Zdravá výživa tak trochu je a není věda. Doporučení typu jezte více ovoce a zeleniny, omezujte cukr a sůl, dávejte přednost rostlinným tukům před živočišnými, zná každý. Málo kdo se jimi ale řídí. „**Důvodem je naše pohodlnost.** Jedinou cestou, jak vybírat výživově hodnotné potraviny je dát si tu práci a číst tabulku surovinového a nutričního složení. **Podmínku správného výběru potravin je i znalost základních pojmů ve výživě, jediné tak člověk prohlédne mnohdy protichůdné názory.**“ Usnadnit práci s luštěním obalů může i **logo Víím, co jíím**, které nutriční hodnotu potravin pohlídá za vás.