

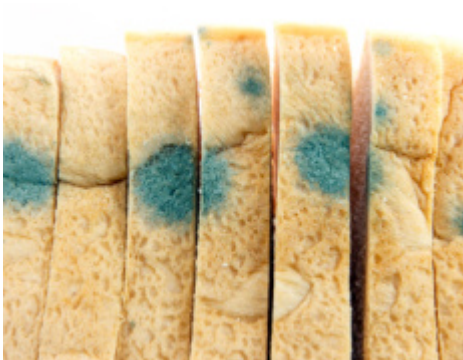


magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 15. 10. 2014 | tla

Mikroorganismy v potravinách - škůdci i ochránci zdraví

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Mikroorganismy-v-potravinach---skudci-i-ochranci-zdravi__s10010x8642.html

Představa sterilně čistých potravin se hodí jen do vědeckofantastického filmu. Mikroorganismy jsou součástí našeho světa a musíme s nimi počítat. Jediné, co můžeme ovlivnit je, jakou rychlostí se budou množit.



Vyhlásit absolutní nesmiřitelnou válku bakteriím a plísním by bylo krátkozraké. Ne všechny jsou totiž zdraví škodlivé. Před kterými se máme chránit a jak? A které naopak našemu organismu prospívají?

I jedna „ťupka“ vadí

V potravinách dochází k celé řadě změn. Některé jsou přirozené, například když utrhnete jablko, nebo zraníte maso. **„Ty jsou žádoucí pro rozvinutí chutě a vůně,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá. Jenže ke slovu se vzápětí hlásí také změny bakteriální. **„Příčinou je nevhodné nedostatečné uskladnění potravin. Velkým rizikem jsou pak plísně. U nich platí, že jakmile najdu jen malou ťupku, musím vyhodit úplně vše. Jejich spory totiž prorůstají v celou potravinu,“** varuje dietoložka.

Dodržujte datum spotřeby

Kažení potravin lze zpomalit nebo mu zabránit buď jejich uchováním v chladničce, zmrazením nebo tepelnou úpravou. **„Důležité je dodržovat datum použitelnosti a trvanlivosti, protože pak už se snižuje i nutriční kvalita potravin. Navíc nejsou pěkné ani na pohled a mnohdy zapáchají,“** varuje dietoložka.

Pravidlo: První dovnitř, první ven

Abyste zbytečně nevyhazovali jídlo jen proto, že vám v lednici prošlo, je dobré řídit se jednoduchým pravidlem. **„Mělo by platit pravidlo první dovnitř první ven. Jinými slovy, když přinesu nový nákup, potraviny, které již v chladničce jsou, vysunout do popředí a čerstvé dát více dozadu,“** doporučuje Karolína Hlavatá.

Syrové nemíchat s ostatním

Abychom se vyhnuli zdravotním potížím, je důležité při tepelné úpravě potravin úzkostlivě dbát na to, aby nedošlo ke kontaktu syrových s již uvařenými nebo těmi, které hodláme syrové jíst, například zeleninou. **„Když porcuji na**

prkýnku kuřecí, nemůžu na něm hned krájet zeleninu. Prkýnko i náčiní je vždy třeba nejprve umýt jarem pod teplou vodu. U kuřecího masa je velké riziko nákazy kampylobakteriózou nebo salmonelózou,“ říká dietoložka.

Dodržovat základní pravidla hygieny a zpracování je důležité už proto, že přítomnost bakterií nemusí být nutně na potravině na první pohled znatelná. Potravina může dokonce dobře vonět i chutnat, přesto již může zárodky škodlivých mikroorganismů obsahovat.

Způsobují průjmy a alergie

Škodlivé bakterie a plísně způsobují především zažívací potíže, průjmy a také alergické reakce. **„Na prošlé, zkažené a plesnivé potraviny, by měli být opatrní zejména lidé, kteří trpí poruchou imunity nebo dostávají léky třeba na léčbu leukémie či rakoviny, a také těhotné ženy,**“ dodává Karolína Hlavatá.

Na tyhle bakterie pozor

Koliformní bakterie

Tyto bakterie se nacházejí v trávicím traktu, ale i v půdě, vodě či rostlinách. Při větším množství mohou vyvolat průjemy. Likvidují je teploty nad 50° C.

Listerie

Bývají v měkkých sýrech z nepasterovaného mléka, tepelně neopracovaných masných výrobcích, například v mětských salámech, jitrnicích nebo jelitech. Mohou se objevit i v syrové zelenině. Rozmnožují se už při nízkých teplotách. Zlikvidovat je lze varem.

Salmonely

Nejčastěji se objevují ve vejcích, drůbeži, mase, ale i v koření, lahůdkářských a cukrářských výrobcích. Ničí se vařením.

Kampylobakterie

Vyskytují se u drůbeže, skotu, ovcí, prasat. Častým zdrojem nákazy jsou tepelně neopracované nebo nedostatečně propečené výrobky, například hamburgry, steaky, tatarské bifteky.

Escherichia coli

Nebezpečný je typ 0157. Může způsobit nejen žaludeční potíže, ale vyvolat také poruchy ledvin. Riziko je v nedostatečně tepelně upraveném mletém mase, neošetřeném mléku a sýrech.

Mikroorganismy nás i chrání

Ne všechny mikroorganismy nám škodí. Naopak některé našemu zdraví prospívají. Jedná se hlavně o mikroorganismy na bázi laktobacilů a bifidobakterie, jejichž zdrojem jsou především zakysané mléčné výrobky. **„Vhodné jsou i potraviny, které obsahují oligosacharidy. Ty vlastně slouží jako potrava pro prospěšné bakterie a nachází se především v**

luštěninách i obilovinách. Skvělé je proto jíst například bílý jogurt a naklíčená semínka nebo müsli. Tím máme jak prospěšnou bakterii, tak potravu pro ni,“ objasňuje Karolína Hlavatá. Zároveň doporučuje pro ty, kteří jsou právě po léčbě antibiotiky, zakoupit si a konzumovat laktobacily v tabletách.

Podporují imunitní systém

Proč pozitivní bakterie náš organismus potřebuje? Zabraňují přerůstání škodlivé bakteriální flory a je to i způsob, jak celkově podpořit imunitní systém. **„Také optimalizují zažívání, takže pak netrpíme průjmy ani zácpou,**“ říká dietoložka. Je-li mikroflóra ve střevech v rovnováze, lépe odoláváme chorobám a jsme více svěží a méně unavení.

Copyright © 2024

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