

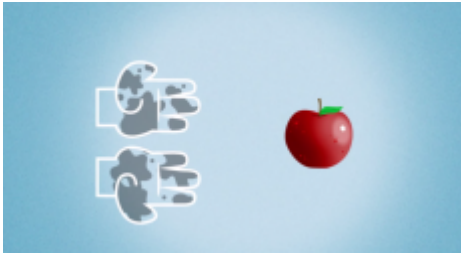


magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 7. 4. 2015 | tep

Světový den zdraví: WHO upozorňuje na bezpečnost potravin

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Svetovy-den-zdravi:-WHO-upozornuje-na-bezpecnost-potravin__s10010x9023.html

Dnešní den vyhlásila WHO Světovým dnem zdraví. Organizace letos upozorňuje na bezpečnost potravin. Čeho se v souvislosti s potravinami bojí Češi? A jaká rizika vidí odborníci? Názory se značně liší.



V souvislosti se založením Světové zdravotnické organizace WHO 7. dubna 1948 byl tento den vyhlášen **Světovým dnem zdraví**. WHO tak každoročně pořádá osvětové akce zaměřené na vybranou problematiku.

V letošním roce se zaměřuje na téma **bezpečnosti potravin**. WHO se proto snaží upozorňovat například na důkladnou tepelnou přípravu pokrmů, oddělování syrových a vařených jídel nebo na používání čerstvých a nezávadných potravin.

Průzkum: Češi se nejvíc bojí chemie

Otázkou je, jak vnímají rizika související se stravováním sami Češi. Z **průzkumu iniciativy Víím, co jím a piju** z konce roku 2014, který provedla společnost Sanep za účasti 8316 dotázaných, vyplynulo, že se nejvíce obávají **zbytků chemikálií ve stravě**. Obavy vyjádřili **tři ze čtyř (78 %)** respondentů. Stejně velké riziko pro ně představovaly **pesticidy v ovoci, zelenině (77 %)**. Přibližně dvěma ze tří (73 %) pak vadil **obsah „éček“**, tedy přídavných látek v

potravinách jako jsou barviva, konzervační látky nebo aroma.

OTÁZKA: Jaké máte obavy z uvedených rizik ve vztahu k vašemu zdraví?

Jaké máte obavy z uvedených rizik ve vztahu k vašemu zdraví?	Mám velké obavy	Trochu mě to znepokojuje	Obavy příliš nemám	Vůbec nemám obavu
Zbytky chemikálií ve stravě (např. antibiotika v mase, dioxin v oleji)	46,5 %	31,3 %	17,9 %	4,3 %
Pesticidy v ovoci a zelenině	45,2 %	31,7 %	17,9 %	4,3 %
Obsah přídatných látek v potravinách, tzv. éčka (barviva, konzervační látky, aroma)	37,2 %	35,6 %	21,5 %	5,7 %
Nebezpečí bakteriální nákazy z potravin (salmonela, e-coli)	38,4 %	29,5 %	19,8 %	12,3 %
Špatné nutriční složení stravy (špatný podíl bílkovin, sacharidů, nadměrný příjem rizikových živin - soli, přidaného cukru, nasycených a trans mastných kyselin)	20,2 %	40,9 %	28,4 %	10,5 %

Odborníci: pozor na cukr, sůl a tuky

Zajímavé je, že lékaři a výživoví odborníci vidí **zdravotní rizika** v České

republice jinde – především v **nevyváženém stravování**. Upozorňují na **vysoký příjem energie a nevhodný poměr jednotlivých živin** ve stravě. Množství „éček“, které je možné přidávat do potravin, je stanovené vyhláškou, zatímco výživové složení si každý člověk musí hlídat sám.

„Nebezpečí je spíše ve zvýšené konzumaci rizikových tuků na úkor prospěšných tuků a ve vysokém příjmu cukru nebo v nedostatečném příjmu vlákniny,“ říká garantka Víím, co jím a piju **profesorka Jana Dostálová**. **Nevhodné nutriční složení potravin** a vysoký příjem rizikových živin přitom považují za nebezpečný jen necelé dvě třetiny Čechů. Názory odborníků a laické veřejnosti se tak rozcházejí.

Na nízký obsah rizikových živin v potravinách - sůl, přidaný cukr, nasycené a trans mastné kyseliny - upozorňuje **logo kvality Víím, co jím**. Pomáhá tak s výběrem výživově hodnotných potravin.

Infekci zabrání důkladné vaření

Strašákem je podle průzkumu Víím, co jím a piju také **nebezpečí bakteriální nákazy z potravin** – např. salmonely, e-coli. Obavy z infekce má 68 % Čechů. Podle odborné garantky Víím, co jím a piju doktorky Václavy Kunové je snadnou pomocí důkladné vaření: *„Například maso, zejména drůbeží a vepřové **dostatečně tepelně upravte**. Nesmí uvnitř zůstat syrové – růžové. Při*

nákupu by obsluha v lahůdkářství měla používat při nabírání a vážení nebalených potravin jednorázové rukavice a vhodné nástroje. Totéž platí pro kontakt s pečivem. Ani vy na něj v obchodě nesahejte rukama,” doporučuje.

Pět tipů k bezpečnému stravování dle WHO

Pět klíčů k bezpečnému stravování



Udržujte čistotu

- ✓ Před manipulací s jídlem a během jeho přípravy si často umyjte ruce.
- ✓ Umývejte si ruce po použití toalety.
- ✓ Omývejte a dezinfikujte všechny povrchy a zařízení, používané pro přípravu pokrmů.
- ✓ Chraňte potraviny a prostory v kuchyni před hmyzem, hlodavci a jinými škůdci.

Proč?

I když většina mikroorganismů nemoci nazve způsobit zdravotní problémy, je řada mikroblů, které jsou pro lidský organismus nebezpečné. Nacházejí se především v půdě, vodě, vzduchu, i kůži a přelínají se na ruce, vlnících, nádobí a vzáhlé na krájecím přístrojk. Druhým se mikrobl mohou přenést na pokrm a způsobit onemocnění potraviny.



Oddělujte pokrmy syrové a uvařené

- ✓ Odděluje syrové maso, drůbež a mošských plodů od ostatních potravin.
- ✓ Pro manipulaci se syrovými potravinami používejte zvláštní nářadí a nádoby, jako jsou nože a krájecí přístrojk.
- ✓ Uchovávejte pokrmy a jiné potraviny, abyste zabránili kontaktu mezi syrovými a zpracovanými potravinami.

Proč?

Syrové potraviny, především maso, drůbež, mošské plody a jejich stěny, mohou obsahovat nebezpečné mikrobl, které se mohou během přípravy a skladování jídla přelínat do ostatních potravin.

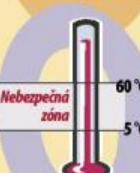


Pokrmu důkladně vařte

- ✓ Pokrmu, zvláště pak z masa, drůbeže, vajček a mošských plodů, důkladně vařte.
- ✓ Polevky a dušená jídla přiveďte k varu a vařte tak dlouho, aby uvnitř celého pokrmu bylo dosaženo teploty alespoň 70 °C po dobu 10 min. Ujistěte se, že stávy z masa a drůbeže jsou čiré, nekrvavé. Nejlépe, když použijete teploměr.
- ✓ Pokrmu vždy řádně ohřívajte.

Proč?

Důkladné vaření, při dostatečné teplotě 70 °C uvnitř celého pokrmu po dobu 10 min., zabije téměř všechny nebezpečné mikrobl. Mléko, které vyžaduje zvláštní pozornost, patří sekané maso, masové rohlíky, velké křty a drůbeží vejčka.



Uchovávejte pokrmy při bezpečných teplotách

- ✓ Uvařené pokrmy nenechávejte při pokojové teplotě déle než 2 hodiny.
- ✓ Horkové pokrmy a zkáže podléhají potraviny včas uloďte do ledničky (min. teplota 5 °C).
- ✓ Servirujte pokrmy velmi horké (více než 60 °C).
- ✓ Neskladujte pokrmy příliš dlouho, ani v ledničce.
- ✓ Nerozmrazujte pokrmy při pokojové teplotě, ale pozvolna v ledničce.

Proč?

Je-li pokrm uchováván při pokojové teplotě, mikrobl se mohou velmi rychle rozmnožovat. Pokud se však jídlo udržuje při teplotě nižší než 5 °C nebo vyšší než 60 °C, rozmnožování mikroblů se spomalí nebo zastaví. U některých nebezpečných mikroblů však dochází k jejich rozmnožování i při teplotě nižší než 5 °C.



Používejte nezávadnou vodu a suroviny

- ✓ Používejte nezávadnou vodu nebo ji upravte tak, aby závadná nebyla.
- ✓ Vybírejte čerstvé a nezávadné potraviny.
- ✓ Volte zpracované potraviny, jako například pasteurované mléko.
- ✓ Omývejte ovoce a zeleninu, zvláště důkladně, pokud je jíte syrové.
- ✓ Nepoužívejte potraviny po uplynutí doby jejich trvanlivosti a data použitelnosti.

Proč?

Suroviny, včetně vody a ledu, mohou být kontaminované nebezpečnými mikrobl a chemikáliemi. Toxické chemikálie se mohou tvořit ve škálených a zplisnutých potravinách. Peřlivý výběr surovin a potravinářské opatření, jako jsou mytí a odšťavňování zeleniny, mohou tato rizika snížit.

Znalost = Prevence



Food Safety
World Health Organization



Ministry of Health
of the Czech Republic



Ústav zemědělských
a potravinářských
informací



S. Mikuláška fakulta
Univerzity Karlovy

Český text: © Ústav zemědělských a potravinářských informací
Přeloženo z angličtiny: „Five keys to safer food“
© Všeobecná zdravotní organizace, 2011
Pekár design: © World Health Organization

Zdroj: <http://www.who.cz/7dubna-svetovy-den-zdravi.html>

Copyright © 2025

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