



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 9. 8. 2017 | Mgr. Eva Cihlářová

Představujeme paní profesorku Ing. Janu Dostálovou, CSc.

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Predstavujeme-pani-profesorku-Ing.-Janu-Dostalovou,-CSc._s10012x10573.html

Paní profesorka Jana Dostálová je předsedkyní Národního vědeckého výboru společnosti Vím, co jím a piju, o.p.s. Zastává řadu funkcí v odborných společnostech jako je Společnost pro výživu, Fórum zdravé výživy, Česká potravinářská společnost aj. Zajímalo nás, odkud přišel impuls zasvětit svůj odborný život potravinám a výživě a zdali také tento obor ovlivnil i jí jako běžného spotřebitele a zákazníka.



- **Proč jste zvolila obor potravinářské technologie? Co Vás nejvíc v tomto oboru baví?**

Původně jsem chtěla studovat medicínu, ale "pitevnou bych neprošla", a tak jsem uvažovala o agronomii, protože jsem jako dítě ráda pěstovala za oknem našeho žižkovského bytu různé rostliny. To bych ale

pravděpodobně musela odejít po studiích z Prahy, a tak jsem se přihlásila na VŠCHT, Fakultu potravinářské technologie, protože potraviny mají blízko jak k zemědělství, tak k lékařství.

A svého rozhodnutí nelituji. Jsem ráda, že své znalosti mohu uplatnit jak v zemědělských oborech, tak v medicíně (takže jsem se nakonec k té medicíně dostala, i když trochu jinak). Je to obor zajímavý, velmi dynamický a pro lidi velice užitečný, protože výživa má velký vliv na zdraví. **V současné době se objevuje v mediích řada nesprávných informací, z nichž některé mohou vést až k poškození zdraví, zejména dětí. Proti těmto tzv. mýtům se snažím bojovat psaním, přednáškami a zejména vystupováním v různých mediích, i když je to jako boj s větrnými mlýny.**

- **Jakých svých úspěchů si nejvíce ceníte?**

Nejvíce si cením toho, že díky našim analýzám složení tuků v potravinách a jejich medializaci, se v nich výrazně snížil obsah trans mastných kyselin (působí nepříznivě na srdce a cévy), i když není v ČR legislativně limitován jako v některých zemích. Dále si cením knihy Potravinářské zbožiznalství, která vyšla před třemi roky, protože kniha podobného zaměření a rozsahu na našem knižním trhu nebyla desítky let. Cením si i toho, že některé moje zahraniční přednášky byly kladně hodnoceny.

Z hlediska vědeckého si cením publikací v impaktovaných časopisech, zejména z oblasti tuků a jakosti naklíčených luštěnin ošetřených vysokým tlakem. Možná se to někomu bude zdát divné, ale velice mě těší, když lidé, kteří nemají vysoké vzdělání, mi řeknou, když mě potkají a poznají, že se jim můj článek nebo vystoupení v rozhlasu či v televizi líbilo a že tomu rozuměli. **Také jsem ráda, že se ke mně pozitivně hlásí studenti, často z Univerzity třetího věku.**

- **Jak se změnilы podmínky v potravinářství za poslední dekády? Zlepšuje se z vašeho pohledu kvalita potravin, nebo jsou zákazníci v posledních letech spíše více šizeni?**

Pojednání o změnách kvality potravin od začátku devadesátých let je téma na celý článek. Tedy jenom stručně. **Nejrychleji se asi změnila úroveň, zejména grafická, obalů. Dále se velice rozšířil sortiment, zejména dovozem potravin, ale i vstupem výrobků dalších našich výrobců na trh.** Rozhodně se zvýšila bezpečnost potravin, a to jak z hlediska mikrobiologického, tak z hlediska obsahu kontaminantů (zbytků agrochemikálií, látek ze znečištěného životního prostředí apod.).

V polovině devadesátých let byly zrušeny Československé státní normy (ČSN) a 1. září 1997 vstoupil v platnost zákon o potravinách a tabákových výrobcích s příslušnými komoditními vyhláškami. **Tyto vyhlášky velice rozvolnily**

požadavky na surovinové složení výrobků, takže např. některé masné výrobky téměř maso nemusí obsahovat, snížily se požadavky na množství mléčné sušiny v jogurtech apod. Tím se zvýšila potřeba používat více látek přídatných tzv. "éček". **Všechna používaná "éčka" musí být schválena a tedy jsou bezpečná v množstvích daných zákonem. Příliš mnoho "éček" však signalizuje potravinu z hlediska surovinového méně kvalitní.** Tím nechci říkat, že máme na trhu jenom nekvalitní potraviny, ale musíme si umět vybírat. Znamená to především sledovat údaje na obalech (surovinové složení, tabulku výživových hodnot, loga apod.).

V současné době jsem předsedkyní hodnotitelské komise Česká chuťovka, která bude mít letos již 9. ročník a vždy se těším, jaké výborné výrobky, zejména masné, budeme hodnotit. Kvalitní potraviny tedy na trhu máme, ale je jich stále málo. Tyto výrobky jsou samozřejmě dražší, ale i lidé, kteří mají omezený rozpočet by je někdy mohli kupovat. **Je lépe sníst menší množství kvalitního výrobku, pochutnat si a prospět svému zdraví, než zkonsumovat velké množství levných nekvalitních potravin.**

- **Jaké vnímáte největší výzvy pro potravinářský průmysl v následujících letech?**

Podle mne by se měl snížit podíl nekvalitních výrobků z hlediska

surovinového, a tím by se snížilo i používání látek přídatných. Dále by se měl snížit obsah soli a cukru v řadě potravin, zejména těch které konzumují děti, protože vysoký příjem soli a cukru je v současně považován za největší riziko z potravin. I když existuje zákon o reklamě, měla by se ještě více omezit reklama na výrobky s nevhodným složením, zejména pro děti.

- **Jaká jsou Vaše rady pro zákazníky, aby se naučili správně vybírat potraviny?**

O výběru potravin jsem se již zmínila. **Je nutné sledovat surovinové složení a tabulku výživových hodnot, případně loga.** Bohužel řada lidí, někdy i lékařů, všem údajům v tabulce uvedených nerozumí. **Vzhledem k velmi širokému rozpětí kvality potravin, měly by se již děti ve škole učit základům výživové gramotnosti a jak vybírat potraviny.** Tyto znalosti jsou zejména důležité pro maminky, které určují, jak se stravují jejich děti. Bohužel řada maminek podléhá různým mýtům a svým dětem škodí.

- **Jak Vás profese poznamenala v soukromém životě? Jaké máte koníčky, jak trávíte volný čas?**

Samozřejmě jsem profesionálně deformovaná a sleduji údaje na obalech, často i potravin, které nekupuji. **Čtu je nejenom kvůli sobě, ale i kvůli studentům, abych byla jak se říká "v obraze" o složení potravin na**

našem trhu. Vybírám si ty kvalitní. Se zdravou výživou to ale nepřeháním. **Kalorie nepočítám, ale snažím se abych nepřibrala na váze. Občas sním i něco sladkého, protože jídlo je také součástí radosti ze života.** Jsem ráda, že mými radami se řídí dcera při výživě mého dvou a půl letého vnuka. Dává mu hovězí maso, jogurty apod. Neživí ho tedy vegansky, raw stravou, stravou bezlepkovou a dalšími módními výstřelky, které jsou mnohdy škodlivé.

Vždy jsem si našla čas na odpočinek při jiné činnosti než je odborná práce. Až do doby, než se mi odchlípila sítnice oka jsem chodila pravidelně do tělocvičny a plavat, nyní už jenom plavat. V létě se trochu věnuji zahradě. Občas jezdím na poznávací zájezdy po Česku i po Evropě. S dcerou chodím pravidelně na koncerty (máme abonentku). Volný čas také trávím s přáteli při posezení v restauraci. Televizi jsem přestala téměř sledovat, ušetřený čas věnuji vnukovi.

Děkujeme za rozhovor a přejeme hodně sil a energie k odborné činnosti a zároveň radost z každodenního života. Těšíme se na další Vaše odborně popularizační články.

Za celý tým Vím, co jím a piju

Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc. je absolventkou Fakulty potravinářské a

biochemické technologie Vysoké školy chemicko-technologické v Praze. Po absolvování pracovala řadu let ve Výzkumném ústavu potravinářském v Praze jako vědecký pracovník v oblasti výzkumu tuků, sladidel a dietní a dětské výživy. 4 roky byla zaměstnána v Ústavu vědecko-technických informací pro zemědělství (nyní Ústav zemědělské ekonomiky a informací), kde se věnovala psaní publikací o lidské výživě a potravinách. Po jeho zrušení se vrátila na FPBT VŠCHT, kde zavedla nový studijní program Výživa a stravování a kde přednáší Potravinářské zbožíznalství a Technologii přípravy stravy. Externě učila i na dalších vysokých školách, v současnosti na 1 LF UK v oboru Nutriční terapeut.

Hlavními zájmy jejího výzkumu jsou tuky, luštěniny a nestravitelné sacharidy z pohledu chemie potravin i výživy. Je autorkou nebo spoluautorkou více než 300 vědeckých a odborných prací v českých i zahraničních časopisech, více než 50 monografií a skript v češtině i angličtině a několika stovek přednášek na domácích i zahraničních akcích. Věnuje se i osvětové činnosti formou různých přednášek a příspěvcích v tisku, rozhlasu i televizi. Působí v řadě odborných společností a rad. Je předsedkyní Odborné skupiny pro potravinářskou a agrikulturní chemii České společnosti chemické, hospodářkou Odborné skupiny pro tuky, detergenty a kosmetickou chemii, místopředsedkyní Společnosti pro výživu, předsedkyní vědeckého výboru VCJ, členka Fóra zdravé výživy, členka dozorčí rady ČSVTS a předsedkyně České potravinářské společnosti, šéfredaktorkou časopisu Výživa a potraviny, který vydává Společnost pro výživu aj. **Za výsledky své odborné činnosti**

obdržela několik ocenění.

Copyright © 2023

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