



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 23. 1. 2018 | Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

# Potraviny na pranýři. Chrání nás, nebo ochuzují o živiny?

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Potraviny-na-pranyri.-Chrani-nas,-nebo-ochuzuji-o-ziviny\\_\\_s10012x10782.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Potraviny-na-pranyri.-Chrani-nas,-nebo-ochuzuji-o-ziviny__s10012x10782.html)

Potraviny zpracované průmyslem jsou často na pranýři. Zvláště zastánci farmářských či eko výrobků jim vyčítají, že obsahují mnohem méně živin. Někdy se ozývají i hlasy, které tvrdí, že takové zpracované potraviny vyloženě škodí. Proto jsme se zeptali paní profesorky Jany Dostálové z Vysoké školy chemicko-technologické, oč nás moderní technologie obírají a před čím nás chrání.



## **Kvalitní potravina - jaká je?**

**Pod pojmem kvalita si můžeme představit různé ukazatele. Existuje**

**kvalita legislativní**, to znamená, že kvalitní výrobek splňuje limity dané zákonem, respektive příslušnou vyhláškou. Výrobek, který splňuje legislativní ukazatele nemusí ale spotřebiteli vyhovovat, především chutnat. Tehdy mluvíme o tom, že má nízkou **kvalitu spotřebitelskou**. Dále rozlišujeme **kvalitu výživovou**, která se odvíjí od obsahu a kvality v ní obsažených živin. Existuje dále **kvalita senzorická**, kdy se hodnotí pouze senzorické vlastnosti (vzhled, chuť, vůně, barva a textura).

## **Před čím nás chrání průmyslové zpracování?**

**Mikrobiologická bezpečnost** (vhodná technologie, kontrola), **chemická bezpečnost** (legislativní limity pro rizikové složky, kontrola), **trvanlivost** (stanovena výrobcem), ve většině případů **ekonomická výhodnost** - moderní velkokapacitní technologie jsou úspornější než malovýroba, nákup surovin ve velkém je levnější apod. V některých případech jsou senzoricky kvalitnější. **Výživová hodnota může být vyšší**, protože moderní technologie jsou k živinám šetrnější a technologický postup je řízen odborníky tak, aby byl k surovinám šetrný. Kvalita z hlediska surovinového složení je velmi různá a během skladování se snižuje

## Má průmyslové zpracování slabé stránky?

**Především to je používání nekvalitních surovin** (např. separátu místo masa), **náhrada kvalitních surovin vodou** (např. u ryb, masa aj.), **používání velkého počtu látek přídatných** ("éček"), které např. umožňují zvýšení obsahu vody v potravině, prodlužují trvanlivost apod. **Používání ochucovadel, která zajistí příjemnou chuť i potravinám např. masným výrobkům, které maso téměř neobsahují apod.** Dále se u průmyslově zpracovaných potravin kritizuje, že nejsou čerstvé.

**Všechny potraviny na našem trhu ale musí být bezpečné, což kontrolují státní kontrolní orgány a potravin.** Těch, které nevyhovují legislativním limitům je zjišťováno minimum (v roce 2016 bylo SZPI zjištěno 0,94 % a SVS 0,12 % nadlimitních vzorků potravin).

## Jaké mléko je zdravější - z mlékomatů, nebo z krámu?

**Tepelně neupravené mléko od zdravých, dobře krmených krav má vyšší výživou i sensorickou hodnotu.** Odhaduje se, že tepelnou úpravou v mlékárně se výživová hodnota sníží cca o 10 %. Syrové mléko z mlékomatů

může být ale **rizikové z hlediska mikrobiálního** (mohou v něm být přítomné patogenní bakterie, i když pouze výjimečně, ale ke kontaminaci a rozmnožení mikroorganismů může dojít během doby která uplyne od natočení z mlékomatu do jeho spotřeby), a proto se doporučuje mléko před konzumací svařit. **Tepelné ošetření u spotřebitele je ve většině případů mnohem méně šetrné než v mlékárnách**, a tak ve skutečnosti výživová hodnota mléka z mlékomatu může být nižší než mléka z tržní sítě.

## **Jak lze předcházet onemocnění listeriózou?**

**Infekce způsobené listeriami vedly k hospitalizaci u 97 % hlášených případů.** V roce 2016 byla listerióza stále na vzestupu s 2.536 případy (nárůst o 9.3 %) a 247 případy úmrtí. Většina úmrtí se objevuje u osob starších 64 let (úmrtnost 18.9 %). Zvláště ohroženy jsou osoby starší 84 let (úmrtnost 26.1 %). Listerióza je riziková pro těhotné, protože se může přenést na plod. Listerie však málokdy překročí stanovené bezpečnostní limity v potravinách určených k přímé konzumaci, ale přesto bychom měli zachovávat zásady správného zacházení s potravinami - tepelně ošetřit rizikové potraviny, zabránit kontaminaci potravin a pokrmů z rizikových surovin. **Z potravin je vysoce podezřelé nepasterizované kravské mléko, zrající sýry, nedostatečně tepelně zpracované maso lososovitých ryb a kuřat.**

## Zpracované masné výrobky - před čím nás vlastně chrání?

Z hlediska rizika pro naše zdraví je průmyslově vyrobeným masným výrobkům **vytýkána především přítomnost dusitanu sodného**, který se přidává kvůli zachování svěže červené barvy. Kromě pozitivního ovlivnění barvy však dusitan působí i jako konzervační činidlo. **Chrání výrobky hlavně před růstem bakterie Clostridium botulinum, která produkuje silně jedovatý botulotoxin (klobásový jed)**. Přidané množství dusitanu je limitováno a ohrožení zdraví nepůsobí.

Další předností průmyslově zpracovaných uzených výrobků je **výrazně nižší množství negativně působících (i karcinogenních) látek obsažených v kouři**, protože se udí tzv. studeným kouřem, přečištěným kouřem nebo udícími kapalinami, které tyto látky prakticky neobsahují. Produkty z domácích udíren jsou daleko rizikovější. Často se v domácích udírnách nepoužívá vhodný zdroj kouře a kouř se nepřechází.

## **Roztíratelné tuky čelí kritice, že tím, jak**

## **prochází výrobou se nutriční hodnota likviduje. Souhlasíte s tím?**

Suroviny, které se používají k výrobě roztíratelných tuků - rostlinné oleje procházejí tzv. rafinací, tj. postupem, kdy jsou odstraňovány látky ze zdravotního hlediska rizikové, např. zbytky agrochemikálií, látky ze znečištěného životního prostředí a látky zhoršující senzorickou jakost např. produkty žluknutí. **Při rafinaci dojde i k částečnému odstranění v tuku rozpustných vitaminů, rostlinných sterolů, antioxidantů aj. a tím se výživová hodnota o něco sníží, ale na druhé straně jsou některé roztíratelné tuky vitaminy obohacovány.** Při rafinaci dochází i ke vzniku velmi malého množství rizikových látek, které ale naše zdraví neohrožují.

**Dalším výrobním postupem, emulgací, již ke snížení výživové hodnoty nedochází.** Ještě v devadesátých letech minulého století roztíratelné tuky obsahovaly někdy i velká množství rizikových trans mastných kyselin. Současné výrobky je již neobsahují, nebo pouze malá množství, protože se pro výrobu pevných tuků zavedly jiné technologie. **Z hlediska výživového jsou roztíratelné tuky přínosné, protože některé z nich obsahují poměrně velká množství esenciálních (nezbytných) mastných kyselin, kterých živočišné tuky obsahují málo.**

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)