magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 13. 8. 2018 | Prof. Ing.Jana Dostálová, CSc.

Rizika ve stravě. Jak předcházet onemocnění z potravin?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Rizika-ve-strave.-Jak-predchazet-onemocneni-z-potravin__s10012x11068.html

K lidské výživě slouží potraviny, jejichž konzumace představuje, stejně jako další lidské činnosti, určitá rizika. Vzhledem k tomu, že výživa se podílí na lidském zdraví a ovlivňuje délku života ze 40-60 procent, ptáme se. Jaká rizika strava obnáší? Jak je zajištěna v moderním světě bezpečnost potravin? Jaké jsou hlavní zásady bezpečnosti?

Rizika ve stravě

- Největším rizikem je **nesprávné složení stravy,** tedy jaké potraviny a v

jakém množství je konzumujeme.

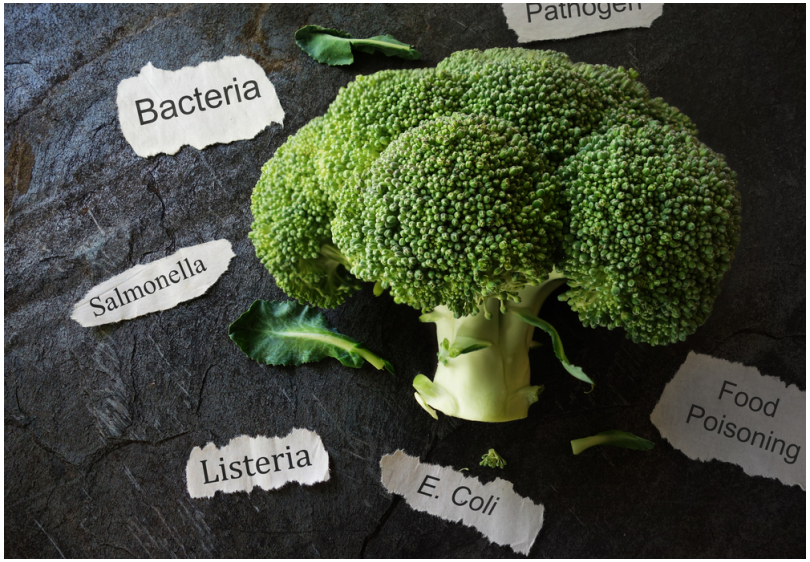
- Dále je to **mikrobiální riziko,** které je některými autory dáváno na první místo.
- Následuje riziko z příjmu přírodních **toxických látek** (např. solanin v bramborách, toxické látky v houbách, bylinách a dalších potravinách rostlinného původu, z živočišných potravin obsahují přírodní toxické látky prakticky pouze ryby).
- **Chemických** kontaminantů (hlavně zbytky agrochemikálií).
- Rizika látek označených kódem **E - éček**.

Bezpečnost potravin

Bezpečnost potravin znamená, že potravina pokud je připravena a/nebo konzumována podle jejího zamýšleného použití, spotřebiteli neuškodí. Bezpečnost potravin souvisí s výskytem **nebezpečí v potravině** a **nezahrnuje** jiné aspekty zdraví člověka související například s podvýživou či nevyváženou dietou (stravou).

- Bezpečný výrobek je **podle legislativy** takový, který za běžných podmínek užití nepředstavuje po dobu stanovenou výrobcem, nebo po dobu obvyklé použitelnosti, nebezpečí, nebo jehož užití představuje pro spotřebitele vzhledem k ochraně zdraví pouze minimální nebezpečí při

užívání výrobku.



Z hlediska bezpečnosti potravin (obsahu cizorodých látek v potravních řetězcích) je možno považovat **situaci u nás** podle výsledků kontrol Státní zemědělské a potravinářské inspekce a Státní veterinární zprávy **za příznivou.** Výsledky kontrol lze najít na webových stránkách státních kontrolních orgánů (www.szpi.gov.cz a www.svscr.cz).

O výsledcích sledování a vyhodnocování obsahu cizorodých látek v potravních řetězcích v rezortu zemědělství vydává zprávu také **Odbor bezpečnosti potravin** Ministerstva zemědělství. Podle provedených kontrol jsou **nejbezpečnější potravinářské výrobky české,** za nimi následují výrobky vyrobené v zemích EU a **nejrizikovější jsou potraviny z třetích zemí.**

- Např. podle SZPI byla v loňském roce 5x zjištěna nadlimitní hodnota

pesticidů u kustovnice čínské (goji, goja), která je považována za superpotravinu.

Rovněž mikrobiologická jakost potravinářských výrobků je u nás dobrá. V mediích často prezentované **alimentární nákazy** (nákazy z potravin) **jsou způsobeny až jejich zpracováním** v zařízeních poskytujících stravovací služby (společné stravování) nebo v domácnostech.

Je to tím, že **nejsou dodržovány zásady bezpečného zpracování potravin** a ke kontaminaci mikroorganizmy dojde během přípravy pokrmů nebo jejich **nevhodného skladování.** Kontaminovat pokrmy patogenními mikroorganizmy mohou i lidé, kteří je připravují, pokud jsou tzv. bacilonosiči.

Hlavní zásady bezpečné přípravy a skladování pokrmů a potravin

1. Používejte pouze **nezávadné suroviny.** Preferujte suroviny od známých dodavatelů. Potraviny skladujte za podmínek uvedených na obalu a **nepoužívejte potraviny s prošlou dobou spotřeby** (spotřebujte do:). Po otevření spotřebujte do doby a za podmínek uvedených výrobcem. Ovoce a zeleninu je třeba **důkladně omýt** (delší máčení ve vodě není vhodné) z důvodů odstranění zbytků agrochemikálií, mikroorganizmů,

živočišných škůdců a mechanických nečistot.

2. Pro přípravu pokrmů používejte pouze **vodu z bezpečného zdroje.**

3. Při přípravě pokrmů je nezbytné **udržovat v čistotě** prostory, kde se pokrmy připravují a skladují, náčiní a nádobí a samozřejmě dodržovat osobní hygienu. Chraňte potraviny a pokrmy před hmyzem a hlodavci.

4. Důležité je **zabránit tzv. křížení prostorů,** tj. aby nedocházelo ke styku syrových potravin (masa, drůbeže, vajec aj.) a jejich zpracováváním na stejných plochách s potravinami, které se již dále tepelně neupravují (např. vařené knedlíky, syrová zelenina apod.)

5. Rizikové suroviny (vejce, maso, ryby) **důkladně tepelně opracujte.** Minimálním požadavkem bezpečnosti je působení teploty i uvnitř pokrmu alespoň 75 °C po dobu 5 minut nebo 70 °C po dobu 10 min. U vajec indikuje ztuhlý žloutek i bílek zničení salmonel. Mikrovlnný ohřev není z důvodů jeho nerovnoměrnosti bezpečným způsobem zničení všech mikroorganizmů.

6. Hotové pokrmy **skladujte v chladu** (do 8˚ C), ale pouze omezenou dobu, protože růst případně přítomných mikroorganizmů se pouze zpomalí. Chladničku nepřeplňujte, nedávejte do ní horké pokrmy a často a dlouho neotvírejte. **Pro delší skladování je nutné je zmrazit.** Ani zmrazené potraviny nelze skladovat neomezeně, zejména ty s vyšším obsahem tuku např. tučné ryby. Tuky se i při mrazírenských teplotách oxidují (žluknou).

Delší skladování je možné pouze bez přítomnosti kyslíku v obalu. Potraviny rozmrazujte v chladu a rozmrazené již znovu nezmrazujte.

Závěrem je možné konstatovat, že **potraviny na našem trhu jsou,** až na malé výjimky, **bezpečné.** Občas se vyskytující alimentární nákazy jsou způsobeny především špatným zacházením s potravinářskými výrobky a nedodržováním pravidel bezpečné přípravy a skladování pokrmů.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz