magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 15. 9. 2018 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Patří vepřové sádlo mezi nejzdravějších potraviny?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Patri-veprove-sadlo-mezi-nejzdravejsich-potraviny__s10012x11165.html

Po internetu se šíří informace, že sádlo patří mezi 10 nejzdravějších potravin na světě. Informace najdeme jak u nás, tak i v zahraničí. Odkud se tyto informace berou? Jsou věrohodné? O jaké studie a výzkumy s opírají?

Původním zdrojem je studie korejských vědců

Většina členů autorského kolektivu pochází z výzkumného ústavu zabývajícího se teoretickou fyzikou. Studie nesledovala zdravotní dopady konzumace jednotlivých potravin, pouze vytvořila matematický model výpočtu jejich komplexní výživové hodnoty.

- Výpočet vycházel ze **složení potravin s ohledem na obsah jednotlivých živin**, jak tyto potraviny naplňují výživová doporučení. Jednotlivé živiny, ať se jedná o makroživiny či vitaminy nebo minerální látky mají stanoven v rámci výživových doporučení minimální a některé maximální příjem.

Na základě obsahu těchto živin v potravinách byl počítán výživový koeficient NF (nutritional fitness), jehož hodnoty se pohybovaly v rozmezí 0-1, čím vyšší hodnota, tím je potravina podle autorů vhodnější. Součástí studie jsou dostupné doplňkové materiály, mezi něž patří soubor hodnocených potravin a příloha s některými detailnějšími informacemi ohledně sledovaných skupin potravin a získaných výsledků.

Zdrojem výpočtů byla americká databáze USDA

Jako primární zdroj výpočtů sloužila americká databáze potravin složení potravin USDA a u jednotlivých položek v souboru je uveden i odkaz na příslušnou potravinu v této databázi. V datovém souboru jsou uvedeny mimo jiné i **3 druhy vepřového sádla**, která lze dohledat v databázi USDA pod identifikačními čísly 10004 až 10006. Vzhledem k tomu, že se jedná ve všech případech o surové sádlo, je hlavním rozdílem vzájemné zastoupení obsahu vody a tuku, obsah jednotlivých živin se pohybuje ve srovnatelném pásmu hodnot, které je dáno přirozenou variabilitou nebo rozdílností původu sádla (útrobní, hřbetní, bez rozlišení původu).

> "**Není proto jasné, proč** se jedna z hodnot koeficientu NF=0,73 výrazně odlišuje od dvou ostatních 0,14 a 0,00. V tabulce jsou uvedeny i jiné druhy živočišných tuků, například kachní a husí sádlo, tj. tuky, které mají příznivější zastoupení mastných kyselin z pohledu výživy, má koeficient NF=0,24. Hovězí lůj má hodnotu NF=0,11 a jehněčí NF=0,00. Hodnota koeficientu NF=0,73 pro jedno z vepřových sádel nekoresponduje ani s grafem C uvedeným na straně 24 v příloze ke studii, kde živočišné tuky jako podskupina v rámci

> potravin bohatých na tuky mají nejnižší hodnoty koeficientu NF (průměr po 0,1)," komentuje doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Soubory v Excelu umožňují jednoduché setřídění hodnot od největších po nejmenší. Pokud to takto někdo udělá s datovým souborem, který je veřejně dostupný k této studii, tak se skutečně položka vepřového sádla uvedená v USDA databázi pod identifikačním číslem 10006 umístí na 8. místě výživově nejhodnotnějších potravin. Vepřové sádlo (identifikační číslo v USDA databázi 10005) však zároveň skončí na posledním místě v žebříčku potravin s nulovou hodnotou faktoru NF. **O tom se již na internetu nedočtete.**

Výsledky studie jsou zavádějící

> "Ve studii ani v příloze nelze dohledat, na základě čeho korejští teoretičtí fyzici dospěli k významně rozdílným výsledkům výživového faktoru NF u jednotlivých druhů vepřového sádla, když se primární zdroje informací (databáze USDA), z nichž výpočty vycházely, zas natolik neliší," hodnotí Doc. Ing. J. Brát, CSc.

Žebříček potravin nesestavovali autoři studie, je to dílo autorů původního

článku šířeného po internetu, kteří si pohráli s excelovským souborem. Navíc se tyto informace objevují v poslední době s víceletým odstupem od publikované studie. Další média již informaci bez jakéhokoliv rozmyslu přebírají.

Pro zajímavost po setřídění datového souboru najdeme na konci žebříčku i následující potraviny s nulovou hodnotou NF: borůvky, zázvor, chřest, artyčoky, piniové oříšky, acerolu (jeden z nejbohatších zdrojů vitaminu C), růžičkovou kapustu nebo pšeničné klíčky. To rovněž stojí za zamyšlení nad touto prací korejských teoretických fyziků. Tento příběh je typickou ukázkou toho, že je vždy **nutno přistupovat k informacím** pocházejícím z různých individuálních vědeckých studií **s rozmyslem**, zvláště pokud jsou interpretovány medii. Řada informací bývá vytržena z kontextu a veřejnosti prezentována jako nové objevy, když to někdo napíše na internet, tak to ostatní bezmyšlenkovitě opisují.

> "Asi historicky nejznámějším mýtem v této oblasti je obsah železa ve špenátu, kdy se v tisku v různých formách objevovaly v minulosti 10 x vyšší hodnoty obsahu železa ve špenátu oproti hodnotám skutečným. Špenát byl prezentován jako extrémně vysoký zdroj železa a tato informace se v přenesené formě dostala až do kresleného seriálu o Pepku námořníkovi," komentuje J. Brát

Zdroj: asiaone.com

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz