magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 29. 3. 2019 | Prof. Ing. Jana Dostálová, Csc.

Mikrobiologické i chemické bezpečí potravin zpracovaných v průmyslu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Mikrobiologicke-i-chemicke-bezpeci-potravin-zpracovanych-v-prumyslu__s10012x19164.html

V poslední době se zejména v mediích stále častěji objevuje kritika průmyslově vyrobených potravin a doporučují se tzv. skutečné potraviny. Autoři těchto doporučení tímto označením míní co nejméně zpracované potravinářské suroviny, zejména bio. Mezi skutečné potraviny také řadí farmářské produkty. Následujícími řádky se budu snažit obhájit průmyslově vyrobené potraviny, i když samozřejmě se i mezi nimi najdou výrobky velmi špatné kvality z hlediska surovinového složení např. nízký obsah masa, mléka, vysoký obsah látek

přídatných (tzv. éček) nahrazujících kvalitní suroviny apod.

V současné době většina obyvatel České republiky z různých důvodů konzumuje (většinou musí) průmyslově zpracované potravinářské suroviny tj. **potravinářské výrobky**. Konzumuje je bez úpravy nebo ve formě doma

připravených pokrmů, pokrmů připravených v zařízeních poskytujících stravovací služby nebo si kupuje **hotové pokrmy v různé formě** (chlazené, zmrazené, dehydrované, konzervy aj.).

Mikrobiologické i chemické bezpečí

Potravinářský průmysl produkuje výrobky, které jsou **mikrobiologicky a chemicky bezpečné** (lepší kontrola rizik u velkých výrobců než u malých), trvanlivé (trvanlivost stanovena výrobcem) a ve většině případů i ekonomicky výhodnější – moderní velkokapacitní technologie jsou úspornější než malovýroba, nákup surovin ve velkém je levnější apod. V některých případech jsou i senzoricky kvalitnější a výživová hodnota může být vyšší, protože moderní zařízení **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**.

Výhody průmyslově zpracovaných potravin

- **Mléko**

Tepelné ošetření mléka (pasterace, UHT) **zaručuje zdravotní nezávadnost**. Syrové mléko (prodej ze dvora, z mlékomatů) se doporučuje svařit, ale domácí záhřev bývá většinou méně šetrný než záhřev průmyslový. Po požití nesvařeného mléka z mlékomatů došlo k několika onemocněním. Ztráta výživové hodnoty mléka tepelným ošetřením je odhadována na **10 %**. Mléko UHT má lehce vařivou příchuť. Sýry z tepelně neošetřeného mléka, zejména farmářské, **mohou být zdrojem listerií** (riziko především pro těhotné).

- **Masné výrobky**

V průmyslu se používá pro zlepšení barvy a zvýšení údržnosti masných výrobků přídavek dusitanu (dusičnanu). Výrobky bez dusitanu jsou při porušení chladícího řetězce rizikové – **otrava klobásovým jedem**. Průmyslově vyrobené uzené výrobky nejsou téměř rizikové, protože se udí kouřem zbaveným karcinogenů. Ve výrobcích z domácích udíren **obsah**

karcinogenních látek bývá zpravidla vysoký.

Kvalita masných výrobků je různá. Závisí zejména na použitých surovinách, hlavně množství a jakosti masa. Výrobky s nižším podílem masa mají vyšší obsah vody, a proto **musí mít více látek éček**, obsahují strojně oddělené maso, bílkoviny rostlinného původu aj. Senzorická jakost nebývá špatná díky použitým ochucovadlům. Výrobky od menších výrobců **bývají kvalitnější, ale není to pravidlem**.

- **Cukr**

Rafinovaný cukr řepný nebo třtinový (sacharóza) obsahuje nejméně 99,7% sacharózy. Přírodní cukr (hnědý, surový) obsahuje na povrchu zbytky matečného sirobu. Často se jedná o **rafinovaný cukr obalený karamelem** (z důvodů minimalizace obsahu rizikových složek obsažených v matečném sirobu). Musí obsahovat nejméně 97,5% sacharózy. Kromě důvodů senzorických není jiný důvod k používání hnědého cukru, protože **obsah minerálních látek je nízký**.

- **Rostlinné oleje**

Rafinací se odstraňují chemické kontaminanty, produkty žluknutí a další nevhodné látky. V testu olejů provedených dTestem byly zjištěny stopy DDT pouze v nerafinovaných olejích. Při rafinaci se odstraní i některé **pozitivní látky např. vitaminy, rostlinné steroly aj**.

- **Margaríny**

V současné době již téměř žádné výrobky neobsahují transmastné kyseliny. Pro většinu výrobků se používají místo ztužených tuků **tuky z palem**. Výroba zahrnuje tedy pouze mechanické zpracování. Z hlediska výživového jsou **výhodnější než tuky živočišné**, protože mají lepší složení mastných kyselin.

Závěr

V současnosti velice málo lidí konzumuje průmyslově nevyrobené potraviny.

Důvody jsou různé – obtížná dostupnost surovin, časové možnosti, požadavky na trvanlivost, nezájem o domácí úpravu, ekonomické důvody aj. Průmyslově vyrobené potraviny **mají určité přednosti, ale i nedostatky**. Nevyhovujících potravin je minimum a jsou stahovány z trhu. Samozřejmě ale některé potraviny, **zejména ty levné**, nejsou z hlediska senzorického i výživového hodnotné.

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