



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



[O zdraví](#) 14. 9. 2020 | Ing. Jan Pivoňka, Ph.D.

# Pesticidy v ovoci a zelenině jsou toxické. Na citrusy saponáty ale nepoužívejte

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Pesticidy-v-ovoci-a-zelenine-jsou-toxicke.-Na-citrusy-saponaty-ale-nepouzivejte\\_\\_s10012x19796.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Pesticidy-v-ovoci-a-zelenine-jsou-toxicke.-Na-citrusy-saponaty-ale-nepouzivejte__s10012x19796.html)

Pesticidy se široce používají k ochraně plodin před napadením škůdci. Jsou toxické, proto mohou mít negativní dopad na životní prostředí a zdraví spotřebitelů. V rámci EU je jejich použití striktně regulováno, ale produkce z třetích zemí může být riziková.



## **Užití pesticidů řídí pravidla**

- **Pesticidy zahrnují velmi širokou škálu látek s různými toxikologickými vlastnostmi.**

Proto je jejich **používání striktně regulováno** a maximální limitní hodnoty jejich reziduí v potravinách jsou stanovovány a kontrolovány s prioritou ochrany zdraví konzumentů a prostředí. Mimoto jsou pravidla nastavena tak, aby nedocházelo k nadužívání těchto látek a jejich aplikace byla účelná.

- I zde platí, že někteří pravidla dodržují bezesbytku a jiní se snaží jít na hranu. **Za rizikovou lze považovat zejména produkci z některých třetích zemí**, kde je úroveň kontroly slabší ve srovnání se systémem v EU.

## Toxikologické studie stanoví limity



**Použití pesticidních látek nabízí jednoduchá řešení** v situacích, které by bylo možné řešit i jinými nástroji, avšak s menší produktivitou, anebo vyžadují systematický dlouhodobý přístup.

Je však třeba zmínit, že současná pravidla, proces analýzy rizika, který uvedení každé nové látky předchází a důkladné toxikologické studie, které jsou nedílnou součástí stanovení limitních hodnot reziduí pesticidů v produkci, **zajišťují dostatečnou ochranu spotřebitelů.**

- Produkce dostupná na trhu v ČR a celé EU **nepředstavuje pro spotřebitele nebezpečí** ani při dlouhodobé expozici reziduím pesticidů.
- Spotřebitelé však čím dál častěji vyhledávají **produkci, která je zcela bez obsahu reziduálních agrochemikálií** nebo produkci, kdy tyto látky ani nebyly použité při pěstování.

## **Agrochemikálie nelze vyloučit ani omezit**

Navzdory tlaku veřejnosti však není možné ze dne na den vyloučit nebo významně omezit používání agrochemikálií. **Důsledkem by byl s velkou pravděpodobností nedostatek a zvyšování ceny dnes již relativně drahého ovoce a zeleniny.** Postupné kroky ke snížení spotřeby agrochemikálií však již nyní konají jak obchodníci, tak EU.

- Obchodníci postupně nastavují nad rámec legislativy přísnější limitní hodnoty, snižují počty pesticidů, které je možné při produkci využívat, rozšiřují seznamy zakázaných látek a směřují tak k nízké reziduální nebo

bez reziduální produkci, která je dobrým předpokladem pro **přechod do režimu ekologického zemědělství**.

## Omytí ovoce a zeleniny někdy stačí, jindy ne



Dodržování hygienických pravidel při konzumaci je vhodným nástrojem k dalšímu omezení příjmu pesticidů ve výživě.

Obecně platí, že **omytí zeleniny i ovoce pitnou vodou před jejich konzumací je součástí správných hygienických návyků**, které napomáhají snížení povrchové kontaminace mikroorganismy a některými agrochemikáliemi použitými při pěstování nebo dalším zpracování.

Tento krok však samozřejmě není absolutní a **záleží na jednotlivých**

**konkrétních pesticidech**, které byly pro ošetření použity.

- Některé pesticidy se totiž používají pouze povrchově přímo na ovoce nebo zeleninu, jiné pronikají hlouběji a jejich **rezidua proto můžeme najít i uvnitř rostlinného pletiva**, nikoliv jen na povrchu. V těchto případech je samozřejmě omytí s ohledem na snížení jejich koncentrace málo účinné.

## **Produkce z EU není nebezpečná**

Je však třeba si uvědomit, že na trhu v EU se vyskytuje pouze ovoce a zelenina s množstvím reziduí pesticidů, které [nepředstavují pro konzumenta nebezpečí](#), ani při konzumaci většího množství takto ošetřených potravin.

- Některé látky používané k povrchovému ošetření mají lipofilní charakter a tudíž je **při omývání účinnější používat horkou vodu**. Samozřejmě s rozumem tak aby nedošlo k poškození sensorických vlastností, přičemž ovoce a zeleninu je následně **nutné opláchnout studenou pitnou vodou**.

## **Použití saponátu je horší než pesticid**



Samostatnou kapitolou je pak používání slupek citrusových plodů, které běžně nejsou určeny ke konzumaci.

Vzhledem ke skutečnosti, že slupky konvenční produkce bývají často povrchově ošetřeny pesticidy, je **koncentrace těchto látek největší právě na povrchu citrusů.**

- Obvykle je na povrchu okolo **90 % celkové dávky pesticidů v citrusovém plodu.** Omytí horkou vodou v těchto případech je tedy více než doporučené.
- Rozhodně však již **nelze doporučit například používání čisticích prostředků** k očištění povrchu. Rezidua těchto látek mohou znamenat pro Vaše zdraví větší riziko než rizika spojená s přítomností reziduí pesticidů.

- Pokud se zcela chcete vyhnout konzumaci pesticidů z povrchu citrusů, je možné pro tyto účely zvolit [potravin y z certifikované bioprodukce](#), kde je povrchové ošetření pesticidy až na drobné výjimky zakázáno.
- Je však třeba počítat se skutečností, že **neošetřené plody mohou být náchylnější například k napadení plísní.**

## Loupáním a vařením ochudíte jídelníček

Mimo omytí přicházejí do úvahy i další operace, které mohou snížit obsah některých pesticidů. Mezi ně patří například **loupání nebo vaření ve vodě.**

- Je však třeba si uvědomit, že tyto úkony rovněž ovlivňují výživovou hodnotu a například odstraněním jedlé slupky z některých plodů **ochudíte váš jídelníček o bohatý zdroj vlákniny a řadu vitamínů a minerálních látek.**
- Při vaření může **část reziduí přejít do vývaru, část je teplem degradována.**
- Za zmínku však stojí skutečnost, že existují i chemické látky, jejichž biologická účinnost se tepelným zpracováním potencuje. Tyto skutečnosti jsou však při schvalování účinných látek a nastavování limitních hodnot zohledňovány.



---

Copyright © 2023

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