

Co je v kurzu? [Horoskopy](#) [Vybavení bytu](#) [Příběhy ze života](#) [Tipy na výlety](#)

Ptejte se on-line: Podle čeho vybírat potraviny?

Dnes



[Poslat](#) [Doporučit](#) [Diskutovat](#)

Témata :

[jídlo](#) [potravin](#) [značení](#) [energie](#) [sodík](#) [cukr](#) [tuk](#) [zdravá strava](#)

Vadí vám, že potravinářské koncerny nedodržují u svých výrobků úplně stejné receptury pro všechny státy EU?

Ano, je to divné (94.8%)

Ne, jejich argument, že se přizpůsobují národním zvyklostem v chutích, se dá uznat (5.2%)

HLASOVAI

MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT

[Sauna také škodí. Skryté nebezpečí horka](#)

[Mazlení v posteli? Bez obav!](#)

[Kdo vlastně potřebuje erekci? A na co?](#)

Související wiki

[Zdravá strava](#)

[Prošlé potraviny](#)

Chodíte po obchodech s lupou a k jídlu zasedáte s kalkulačkou v ruce? Značení potravin je tak složité, že nám mrňavé "blechy" v bublinách s procenty toho vlastně moc neřeknou. Podle čeho se tedy řídit - ptejte se experta!

Kdo chce [žít zdravě](#), určitě se zajímá o údaje na obalech [potravin](#). Je to ale vůbec k něčemu, nebo nás jen firmy (a jsou to přece jejich údaje!) tím dál matou? Potřebujeme mít vodítko, jak rozeznat [kvalitní potraviny](#) - a cena to rozhodně není.

Pošlete dotaz on-line!

Povinnost uvádět některé údaje o potravinách stanovuje zákon. Výrobci - a to jen ti "lepší" - k tomu často přidávají tabulku s výživovými hodnotami.

Jak se ale snadno zorientovat, aniž bychom přepočítávali porce na gramy a kusy na porce? Co je vlastně na potravinách nejhorší a jak to rychle poznat? Na vaše dotazy bude odpovídat profesorka Dostálová.

Jak se ptát?

Hostem naší redakce bude v úterý 3. dubna od 10 hodin, kdy začne odpovídat na vaše dotazy. On-line rozhovor potrvá cca 60 minut. Své dotazy můžete začít posílat v předstihu už nyní.

Mnoho z vás je zklamaných, když se nedočká odpovědi. Moc nás to mrzí, ale dotazů se vždycky sejde daleko víc, než na kolik naši odborníci zvládnou v časovém limitu vyhrazeném pro on-

DOPORUČJEME

NEJČTENĚJŠÍ

[Smích je na hubnutí lepší než cvičení: Stačí 10 minut](#)

[Mazlení v posteli? Dez obav!](#)

[Jak dlouho vydržíte půst bez rozkoše?](#)

[Máte vysoký tlak? Jezte kiwi!](#)

Hubnutí břicha

Tajné tipy pro trvalé zhubnutí.
100% garance. Začněte hned!

prirozene-hubnuti.cz

Trápí Vás deprese?

Vyzkoušejte psychowalkman!
Pomohl už tisícům lidem po celém
světě.

Psychowalkman.cz

Nové auto

Komfortní nové auto se slevou.
Tohle nesmíš propásnout.

www.bonybony.cz

line rozhovor odpovědět. Vybírají si sami podle toho, zda dotaz lze zodpovědět v pouhých několika řádcích a zda je natolik typický, aby přinesl podstatné informace i pro ostatní čtenáře. Proto se, prosím, pomocí tlačítka VŠECHNY POLOŽENÉ DOTAZY dole pod článkem podívejte i na otázky ostatních čtenářů, zda v nich nenajdete odpověď také pro sebe.

Náš odborník



Foto: Žena

Prof. Ing. Jana DOSTÁLOVÁ, CSc., se pohybuje řadu let v oblasti potravinářství. Profesně se věnuje chemii a analýze potravin, soustřeďuje se zejména na problematiku tuků. Během své profesní kariéry získala několik ocenění, mimo jiné je například držitelkou Medaile Vítězslava Veselého, kterou uděluje Česká společnost chemická. Prof. Dostálová se aktivně zapojuje do osvětových kampaní nabádajících k vyvážené stravě a k zodpovědnému výběru potravin. Je místopředsedkyní Společnosti pro výživu a odbornou garantkou iniciativy a systému označování potravin VíM, co jím.

Otázky již není možno přidávat

Zodpovězené otázky

Otázka: Dobrý den, nerozumím údajům o tuku na sýrech, nevím jak to správně pochopit.

Když je uvedeno na sýru 45%, tak to znamená, že jím při sto gramech snědeného sýra 45 gramů tuků? To mi připadá velmi mnoho, je to opravdu tak? Prosím o "proškolení", které bych jednoduše mohla v obchodu při nákupu použít. Dík

AUTOR: Dana | 03. 04. 2012 13:14

“ **Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc:** U sýrů se uvádí tzv. tuk v sušině. Pokud chce zjistit obsah tuku ve 100 gramech. Musíte tuk v sušině vynásobit obsahem sušiny a vydělit 100. Např eidam 30 % t.v s. má cca 40 % sušiny, takže obsah tuku ve 100 g je přibližně 12 gramů, tedy 12 %.

Otázka: Dobry den, myslite si, ze mezi supermarkety (Billa, Tesco, Albert apod), je nejaký vetsi rozdíl v kvalite masa? po urcitech zkušenostech, se uz bojím v techto obchodech maso kupovat a radeji sháním domácí, nehlede na to, ze chut je uplne jina.

“ Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc: Na tuto otázku Vám nemohu zodpovědně odpovědět. To by jste se měla obrátit na Státní veterinární správu, která potraviny živočišného původu kontroluje.

Otázka: Dobrý den, co říkáte složení tohoto výrobku: "Dětská paštika – pochoutka

Složení: maso z vepřových hlav 5 %, vepřový tuk, pojivová tkáň, vepřová játra 14 %, voda, sůl, bramborový škrob, pšeničný škrob, sojová bílkovina, emulgátory: mono- a diglyceridy mastných kyselin, antioxidanty E301, E316, E621, E250

AUTOR: Alena | 03. 04. 2012 13:09

“ Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc: Takovou paetiku bych si nekoupila

Otázka: pokračování - hořčice, celer, koření a jejich výtažky; obsahuje laktozu z mléka

Mně to připadá skoro jako zločin.

AUTOR: Alena | 03. 04. 2012 13:08

“ Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc: Nevím kde čerpáte informace o složení potravin. Navíc laktosa pro zdravé lidi není škodlivá

Otázka: Dobrý den paní profesorko, chtěla bych znát Váš názor na kravské mléko, přečetla jsem všechny možné články a do dneška nevím zda více škodí či prospívá.

Děkuji

AUTOR: ila | 03. 04. 2012 13:06

“ Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc: Mléko je terčem všemožných mýtů. Jedná se však o potraviny s pozitivními účinky na zdraví, zejména pro vysoký obsah dobře využitelného vápníku. Lidem, kteří jsou alergičtí na mléčnou bílkovinu nebo nesnášejí mléčný cukr mléko samozřejmě škodí.

Otázka: Dobrý den,

pokud kupuji plátkový sýr jaké orientační hodnoty by měly být uvedeny na obalu, aby se nejednalo o náhražku?

Předem děkuji za odpověď.

AUTOR: Šárka | 03. 04. 2012 13:04

“ Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc: Musí tam být uvedeno, že se jedná o sýr a ne např. sýrový výrobek apod.

Otázka: proč je špatná šunka, která obsahuje 93% masa, ale má dalších 15 různých složek. Jak se správně orientovat ve výběru potravin?

AUTOR: jana | 03. 04. 2012 13:03

“ **Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc:** Šunku s 15 složkami jsem ještě neviděla. Orientovat se můžete podle surovinového složení, tabulky výživových hodnot nebo log např. GDA, Vím co jím, Klasa apod.

Otázka: Dobry den, chci se zeptat kde se da koupit kvalitni ovoce a zelenina? Kdyz si koupim ovoce v nasich super a hypermarketech, tak je vsechno strasne kysely :)

AUTOR: S. | 03. 04. 2012 12:55

“ **Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc:** Kvalitní ovoce a zelenina se u nás koupit dá. Pokud Vám nechutná ovoce a zelenina v supermarketech, můžete nakupovat na farmářských trzích

Otázka: Dobry den pani Dostálová, česká republika se stala jednou velkou popelnicí pro zahraniční společnosti. Pokud zde budou rozhodovat takový Vítové a Bendlové, budeme to svinstvo mít na trhu stále. Přeji hezký den

AUTOR: Olga | 03. 04. 2012 12:53

“ **Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc:** Nechci hájit kvalitu všech výrobků prodávaných u nás, ale všechny nejsou vhodné do popelnice. Pořád se dají vybrat kvalitní.

Otázka: Jsou celozrnné vločky zdravé a vhodné k snídani každý den. Děkuji.

AUTOR: Hana | 03. 04. 2012 12:51

“ **Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc:** Vločky zdravé jsou, ale potraviny konzumované ke snídani by jste měla raději střídat.

Otázka: Dobry den, chtěla bych se zeptat z kolika surovin by měly být vyrobeny uzeniny, sýry atd? Kupuji si jogurt, který je ze 3 složek a vím, že to je správné, ale u zbytku potravinářských výrobků, už se neorientuji. Děkuji

AUTOR: Jaroslava | 03. 04. 2012 12:50

“ **Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc:** Na to, z kolika surovin musí být vyrobeny uzeniny a většina dalších potravin neexistuje zákonný předpis.

Otázka: Dobry den, po ochucení zeleninového salátu klasickým kvasným 8%-ním octem nemám pálení žáhy, ale po konzumaci banánu pálení žáhy mám. Co to způsobuje? Děkuji za odpověď.

AUTOR: Lucie K. - Mladá Boleslav | 03. 04. 2012 12:48

“ **Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc:** Na to by jste se měla zeptat lékaře. Banán a zeleninový salát jsou neporovnatelné potraviny.

Otázka: Chci se zeptat ohledně tuku z Hery atp., které se používají na pečeni a cukroví. Po konzumaci těchto tuků se mi výrazně zvyšuje libido. Jak je to možné? Co si o tom myslíte? Existuje nějaká zdravější alternativa? Může to být typem tuku? Např. oliv. olej nebo tuk z čokolady, sýru takový efekt nemá

dlouhodobě.

AUTOR: X. | 03. 04. 2012 12:47

“ Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc: Na anonymní dotazy neodpovídám.

Otázka: Paní profesorko, na obalech potravin se nějakých informací dočteme. Proč nemají řetězce povinnost označovat potraviny "nebalené", tedy v pultovém prodeji. Totéž se týká i pečiva. Krájené salámy a sýry, vážené lahůdky by si zasloužily minimálně označení země původu, výrobce a jejich složení. Děkuji.

AUTOR: Karelán | 03. 04. 2012 12:45

“ Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc: Obchodník má povinnost na požádání tyto informace uvést.

Otázka: Dobrý den, chtěla bych se zeptat jak je to u potravin z označením trvanlivosti. Pokud je na výrobku spotřebujte do... je to jasné, ale jak je to s minimální trvanlivostí. Dokdy musíme takový výrobek vlastně spotřebovat? Děkuji a přeji hezký den. Anna

AUTOR: Anna Nová | 03. 04. 2012 12:44

“ Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc: Po datu skončení minimální trvanlivosti je možné ještě výrobek prodávat, pokud obchodník zaručí jeho zdravotní nezávadnost. Do kdy by jste měla doma výrobek spotřebovat, Vám samozřejmě nemohu říci. Je to individuální. Platí, že čím je delší doba trvanlivosti, tím je možné ji déle překročit (např. u konzerv, luštěnin apod.), pokud je doma vhodně skladujete.

Otázka: Máme tu v obchodě jeden druh brambor. Z čeho pak máme vybírat? Uzeniny jsou od jediného výrobce, takže jediný výběr je ten, že buď koupíme a nebo nekoupíme. O možnosti výběru mohou mluvit jedině pragocentristi. My musíme brát to co je a třeba dva dny starý chleba. Jiný není

AUTOR: Milda | 03. 04. 2012 12:41

“ Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc: Co Vám mám na to odpovědět? Myslím, že Vaše prodejna je výjimkou. I v menších místech bývá výběr větší.

Otázka: Dobrý den, paní profesorko, jaké množství transmastných kyselin denně je ještě pro člověka únosné zkonsumovat? Jaké potraviny jsou v tomto ohledu nejhorší? A dá se spolehnout na označení potravin? Děkuji za odpověď. Eva

AUTOR: Eva | 03. 04. 2012 12:40

“ Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc: Podle WHO by denní příjem trans mastných kyselin neměl být vyšší než 2,5 gramu. V současné době se s nimi v potravinách téměř nesetkáváme. Mohou být v levném trvanlivém pečivu, čokoládových polevách, sušených sójových nápojích. V margarínech a dalších jedlých tucích již nejsou. Na obalech se většinou neoznačují. Signálem, že mohou být přítomny je přítomnost částečně ztužených rostlinných

tuků.

Otázka: Proč se do pytlíkových ovocných čajů a jiných potravin přidávají kyseliny např. kys.citronová. Je to zdravé? Četla jsem, že jíme málo zásaditých potravin a jsou z toho zdravotní komplikace.

AUTOR: Věra S. Mladá Boleslav | 03. 04. 2012 12:36

“ **Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc:** Kyselina citronová se přidává kvůli chuti. Nezpůsobuje žádné zdravotní komplikace, pokud potraviny, která ji obsahuje nekonzumujete velké množství. V oficiálních výživových doporučeních se potraviny na kyselinotvorné a zásadotvorné nerozdělují.

Otázka: Dobrý den, ráda bych věděla, na co dát pozor při koupi luštěnin a například pohanky. Koupila jsem si pohanku a pak pohan. vločky. Jaký je mezi nimi rozdíl? Na obale od firmy Arax z Ukr. není uvedeno, z čeho se výrobek sklada. Je to chyba, či mam chapat, ze se sklada jen z pohanky, popr. poh. vlocek?

AUTOR: Milena Najmanova | 03. 04. 2012 12:32

“ **Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc:** Pohanka není luštěnina, ale je podobná obilovinám. Pokud výrobce neuvede ve složení kromě pohanky žádné další složky, tak je výrobek neobsahuje. Pohankové vločky jsou mechanicky upravená pohanka.

Otázka: Dobrý den, zajímalo by mě, co by měla obsahovat správná šunka a co ne? Víím, že by měla mít co nejvyšší podíl masa, ale dál?

Děkuji.

AUTOR: Adriana | 03. 04. 2012 12:30

“ **Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc:** Samozřejmě musí být z hlediska hygienického nezávadná a nesmí být z hlediska sensorického (chuť, vůně, struktura) vadná.

Otázka: Co je zdravější, polohrubá mouka nebo řepa?

AUTOR: Marek | 03. 04. 2012 12:27

“ **Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc:** To chcete porovnávat skoro neporovnatelné a připadá mi tento dotaz jako vtip.

Otázka: Dobré dopoledne. Zajímalo by mě, co jsou vlastně nasycené mastné a trans mastné kyseliny, jak škodí člověku a jakým způsobem se jich vyvarovat. Děkuji

AUTOR: Lucie Bartošová | 03. 04. 2012 12:25

“ **Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc:** To je otázka na poměrně složitý a dlouhý výklad. Nasycené a trans mastné kyseliny působí negativně hlavně na naše cévy a srdce. Přítomnost trans kyselin v potravinách se výrazně omezila. Nasyceným mastným kyselinám se zcela vyhnout nemůžeme, a proto bychom měli stravu doplňovat rostlinnými tuky a oleji (mimo oleje kokosového a palmového), které je obsahují v malém množství

Otázka: Dobrý den paní profesorko, zajímalo by mě, jestli je při dlouhodobém stravování lepší máslo nebo margarín? Děkuji za odpověď a přeji hezký den.

AUTOR: Bára | 03. 04. 2012 12:22

“ **Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc:** Máslo nemá z hlediska výživového příliš výhodné složení, ale má příjemnou chuť a vůni. Zdravý člověk může samozřejmě máslo konzumovat, ale měl by ho doplňovat margaríny, které jsou zdrojem zdraví prospěšných esenciálních (nezbytných) mastných kyselin

Otázka: Dobrý den, chtěla bych se zeptat, na co vše se dívat na obalech, když se člověk chce stravovat zdravě? Děkuji, Nancy

AUTOR: Nancy | 03. 04. 2012 12:19

“ **Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc:** Na obalu bychom měli sledovat především datum spotřeby, dále podmínky skladování, surovinové složení, pokud je uvedeno tak složení výživové. Alergici by měli samozřejmě sledovat alergeny. O významu potravin ve výživě nám napoví i některá loga, např. GDA, Vím co jím apod.

Otázka: dobrý den, jak se díváte na otruby jako potravinu, vlákninu? slyšela jsem, že mohou obsahovat hodně plísní? jak je to se sčítáním obsahu tzv E-ček z různých potravin, které konzumujeme, děkuji

AUTOR: anděla | 03. 04. 2012 12:16

“ **Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc:** Otruby jsou bohatým zdrojem vlákniny. Otruby určené pro lidskou výživu by plísně v nadlimitním množství obsahovat neměly. Sčítání éček je zavádějící a nic Vám neřekne. Např. přírodní rajče obsahuje téměř 30 éček (vitamíny, přírodní barviva apod.)

Otázka: Dobrý den, ráda bych se zeptala, jak se informovat o procentu masa v uzeninách kupovaných za pultem. Je to lepší a čerstvější než vakuově balené. Ale prodavačky mi samozřejmě ke každému salámu neřeknou složení. Můžu rozhodovat dle ceny - dražší-kvalitnější a naopak...? Děkuji

AUTOR: Majda | 03. 04. 2012 12:13

“ **Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc:** Povinnost obchodu je na požádání zákazníka o složení výrobku informovat. Běžně se to tak neděje. Napoví Vám cena uzeniny, ale není to 100% záruka. Pokud je ale příliš nízká, mnoho masa tam určitě nenajdete.

Otázka: Vážená paní profesorko,
1. jak je možné že byla společnost tak dlouho klamána s prospěšností tzv. probiotik?
2. Jak je možné, že se v ČR běžně užívají do nápojů cyklamáty, které jsou ve světě zakázány?

AUTOR: petr.ruzic@quick.cz | 03. 04. 2012 12:09

“ Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc: Nevím, odkud máte informace, ale probiotika jsou prospěšná. Na tom se lékaři shodují. Cyklamáty jsou povoleny v EU (mají kód E). V době, kdy byly u nás ještě zakázány byly např. povoleny v Německu

Otázka: Dobrý den, skoro všechny uzenářské výrobky (i vhodné pro děti) obsahují dusitany E 249-250. Jak moc v obsaženém množství ve výrobku jsou nebezpečné. Děkuji

AUTOR: Petra Dvořáková | 03. 04. 2012 12:03

“ Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc: Dusitany se přidávají z důvodů zachování červené barvy, ale významným důvodem je konzervace výrobku, především ochrana před vznikem botulotoxinu. Používaná množství nejsou nebezpečná.

Otázka: Jak poznat potraviny lepší kvality? Dnes už ani není cena zárukou, údaje na obalech neodpovídají realitě. I ovoce a zelenina?...Sběr nezralých plodů, jejich transport a následná chemická péče, aby aspon mely barvu? Proč těmto firmám nezakážete doživotně dovoz či produkci? Nebylo by o čem mluvit.

AUTOR: Marcela | 03. 04. 2012 12:01

“ Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc: Potraviny lepší kvality poznáte podle ceny, i když ta není samozřejmě zárukou. Určité informace Vám podá surovinové složení, které se uvádí povinně. Některé výrobky mají tabulku výživového složení; také Vám pomohou loga např. GDA, Víím co jím, Klasa apod.

Otázka: Dobry den, jsou vsichni vyrobci bez vyjimky povini uvadet vsechny udaje (tuky, cukry, kalorie) na vsehch vyrobcih? Dekuji

AUTOR: Marketa | 03. 04. 2012 11:58

“ Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc: V současnosti není povinné uvádět na etiketách údaje o výživové hodnotě potraviny. Povinnost nastane pravděpodobně v roce 2014. Pokud není výživové složení uvedeno můžete se orientovat podle surovinového složení. Informaci usnadní některá loga např. logo Víím co jím



Husté i zdravé vlasy i bez transplantace - new hair revolution!

PŮVODNĚ: 800 Kč - VAŠE CENA: 390 Kč



Žena.cz na Facebooku

To se mi líbí

Žena.cz se líbí 8,978 lidem.



bobulka sabi



Michaela



Hančič



Jana



Martina



Šárka



Ondrys



Klára



Jarmila



Vejvunqva



Irmak



Zuzana



Alena



Petra

Plugin pro sociální síť Facebook