

## Jak jíst střídavě z bohatého stolu



*Často se zmiňuje takzvaná dvojitá kvalita potravin v Česku a zemích západní Evropy. Skutečně jsme pomyslnou popelnicí Evropy?*

**Popelnicí Evropy určitě nejsme, ale některé výrobky se stejnými názvy mají jiné složení u nás a v zemích západní Evropy.** O duální kvalitě potravin se mluví už dlouho, ale to je politický problém. Je pravda, že jsme před lety ve škole dělali analýzy asi pětadvaceti potravin a v několika případech se kvalita lišila. Nejvíce to bylo znatelné na masném výrobku, který byl v Německu vyroben z masa a v Česku ze separátu. Dále u některých tukových výrobků byl v západní Evropě vyšší obsah tuku a u nás nižší.

*Jak je to v případě látek přídatných (aditiv), tzv. „éček“. Mnoho lidí jim přisuzuje negativní vliv na organismus, jako je vznik rakoviny nebo hyperaktivita dětí?*

**Víte, ono není „éčko“ jako „éčko“.** Např. mono- a diglyceridy, které se využívají jako emulgátory a stabilizátory, se v našem organismu přirozeně vyskytují. Tuk je vlastně triglycerid, a když se rozkládá, vznikají diglyceridy a monoglyceridy, což se stává např. u staršího másla i jiných tuků. Kyselina askorbová čili vitamín C se přidává do masných výrobků jako antioxidant a označuje se jako E300. Je to sice vitamín, ale na obalu může působit jako postrach. Některá syntetická éčka bych také nedoporučovala, ačkoliv EFSA (pozn. red.: Evropský úřad pro bezpečnost potravin) tvrdí, že všechna schválená éčka jsou bezpečná, a navíc udává jejich možné limity. Je řada potravin, které „éčka“ nesmí obsahovat, jako např. mléko, smetana, bílé jogurty, oleje atp.

Pravdou je, že **lidé se bojí „éček“, aniž znají podstatu.** V masných výrobcích je zcela běžně dusitan sodný. Ten se používal vždycky kvůli mikroorganizmu *Clostridium botulinum*, jenž vytváří klobásový jed, a navíc pro udržení barvy. **Pokud si koupíme např. párky bez „éček“ a při transportu, obchodníkem nebo i námi je porušen teplotní řetězec daný zákonem, riskujeme otravu klobásovým jedem.** Pak je

otázkou, zda raději nezvolit bezpečné množství dusitanové soli než ohrožovat své zdraví. **Na druhé straně potraviny, kde je hodně „éček“, také nekupuji. Do jisté míry totiž nahrazují kvalitní suroviny.**

*Zřejmě nejcitelnější to je v případě masných výrobků, kdy složení na etiketě svou délkou připomíná celovečerní film...*

Zavedením zákona o potravinách platného od 1. 9. 1997 se rozvolnily ČSN a později ČN (Československé a České státní normy), tedy limity, podle kterých výrobci mohou vyrábět zboží, hlavně se to dotklo masných výrobků. A začaly se vyrábět i takové masné výrobky, které téměř maso neobsahují. **Důležitá v tomto ohledu je tzv. špekáčková vyhláška.** Obsahuje asi třicet výrobků, které zavazují potravinu konkrétního jména (špekáček, šunka, gothajský salám atp.) k určitému složení a obsahu masa. Je daleko přísnější než evropská legislativa. Výrobky, které obsahují méně masa, se nesmí nazývat špekáčkem. Proto je na pultech obchodů zboží s názvy jako např. „opékáček“. Vypadá sice lákavě, ale když si ho chcete opéct, na ohni málem shoří. **Totéž platí např. u čokolád, kdy výrobky s nízkým obsahem kakaové sušiny a naopak vysokým obsahem nekvalitních tuků (obsahujících transkyseliny) nemohou nést označení čokoláda**, ale označují se jako cukrovinka. Je to první varovný signál pro spotřebitele.

Když mám osvětové přednášky, **radím lidem nesoustřeďovat se jenom na nízkou cenu.** Zúčastnila jsem se několika testů v MF Dnes a výsledky potvrdily, že dražší výrobky byly surovinově i chuťově kvalitnější. Občas se na prvních příčkách objevily i výjimky, ale v zásadě když syrové maso stojí okolo sto padesáti až dvou set korun u hovězího a přes 100 Kč u vepřového, nemůžete chtít kvalitní masný výrobek za pár korun. Tam potom můžeme očekávat něco, co sníží náklady na vstupní suroviny.

*Co ovšem dělat, když máme hluboko do kapsy?*

**Když mají zákazníci omezené finanční prostředky, ať si raději koupí menší množství dražšího, ale kvalitního zboží.** Finančně je bilance vyjde stejně, více si pochutnají a ještě prospějí svému zdraví. **Problém je ten, že lidé nemají moc informací.** Ve školách se o potravinách téměř neučí, totéž platí o výživě. V současné době existuje mnoho alternativních směrů výživy, lidé propadají ortorexii (pozn. red.: patologická závislost na zdravém jídle), důvěřují mýtům, které mohou být zdraví nebezpečné. To je zase druhý extrém.

*Jak je to s doporučením, abychom vyřadili z jídelníčku mléko a mléčné výrobky?*

Proti mléku je v poslední době úplná hysterie. Já jsem kdysi vystudovala technologii mléka a tuků, takže k tomu mám kladný vztah. Mléko se u nás konzumuje od neolitu, kdy se začal chovat dobytek. To je cca 10 000 let. A najednou, během jedné generace, se celý enzymový systém, metabolismus člověka nezmění. Navíc mléko je svým složením pro mládě výhodné.

*Pro mládě určitě, ale jak je to s metabolismem dospělého člověka?*

Už před těmi 10 000 lety pili mléko i dospělí. V lokalitách, kde se mléko nekonzumovalo, třeba v Africe nebo Japonsku i jinde v Asii, se nevyvinul enzym na štěpení mléčného cukru, proto je zde častá laktózová intolerance. Ale v našich podmínkách se jedná o přirozenou potravinu. **Vápník potřebuje i dospělý organismus ke své obnově, ve stáří už se špatně vstřebává, a proto ho potřebuje více.** Rostlinné zdroje vápníku sice jsou, ale ta vstřebatelnost je výrazně nižší. Rostlinné nápoje nabízené jako alternativa k mléku jsou z tohoto pohledu nevhodné a nedostatečné. Stačí si přečíst složení, kdy jde často o vodu zahuštěnou různými zahušťovadly, mnohdy přislazenou, s minimálním obsahem sušiny.

*V tzv. hoaxech se často objevuje zpráva, že kyselina citronová způsobuje rakovinné bujení.*

S tímto dotazem už jsem se několikrát setkala. To bude nejspíš způsobeno špatným překladem z němčiny do

češtiny. Hans Krebs (pozn. red.: Krebs znamená v němčině rakovina) objevil a popsal citrátový cyklus, který je nazývaný jako Krebsův cyklus. S rakovinou ovšem nemá nic společného.

*Jeden z hromadných e-mailů varuje před navoskovaným ovocem a zeleninou a radí, že je možné zbavit se vosku a případných dalších postřiků naložením ovoce a zeleniny do octové vody.*

**Je pravda, že voskování ovoce a zeleniny se provádí. Jde ale o další schválená „éčka“, lešticí látky, které nejsou škodlivé.** Nemyslím si, že by kyselé prostředí mělo schopnost odstraňovat pesticidy a podobné látky. Určitě bych na to nespolehala v případě citrusů ošetřených postřikem. Tam radím kůru vůbec nepoužívat, citrusy dobře omýt, pokud jsou určeny např. do nápoje, tak kůru okrájet a použít pouze dužinu.

Dlouhé louhování ve vodě také může za to, že se vylouhují i látky pozitivní, minerální látky nebo vitamíny rozpustné ve vodě. Důležité je rychle opláchnout, nakrájet a zalít zálivkou, aby nedocházelo k oxidačním změnám. Nejrychleji takhle odchází vitamín C, ten je velmi citlivý vůči vzdušnému kyslíku. Většinu čtenářů jistě překvapí, že za sníženým obsahem vitamínu C v salátu může třeba i přidaná salátová okurka. Obsahuje totiž enzym, který vitamín C rozkládá.

*Další potravinou, která se ocitá v poslední době často na pranýři, je palmový tuk. Jak si dle vás stojí z hlediska výživy?*

Oni jsou dva druhy. Jeden je vyrobený z dužiny, ten je označován jako palmový a druhý, palmojádrový, je vyrobený z pecek. Každý z nich má jiné složení, obsah mastných kyselin, což je klíčové pro naše zdraví. Nejhorší jsou nasycené mastné kyseliny, kterých má palmový tuk asi 50 %, což je méně než má mléčný tuk (přibližně 65 %). **Z výživového hlediska tedy není palmový tuk úplně optimální, lepší je např. řepkový, olivový nebo slunečnicový.**

Palmojádrový olej se svými hodnotami blíží kokosovému tuku. Ten se sice tváří jako superpotravina, ale je to vyloženě mýtus. Schází mu esenciální mastné kyseliny a naopak nasycených mastných kyselin obsahuje až 90 %. Oba druhy palmových olejů se používají jako náhrada částečně ztužených tuků, které obsahují vysoké množství transmastných kyselin nevhodných pro náš organismus. Typicky se používají na polevy cukrovinek, které z oleje není možné vyrobit. Z hlediska výživového je tedy palmový tuk „hodnější“. Omezením konzumace palmového tuku tropické pralesy nezachráníme, většina se ho totiž spotřebuje na biopaliva, kosmetiku a jiné nepotravinářské účely. Vysoká je jeho spotřeba hlavně v Indonésii a Malajsii a také v Indii, které mají dohromady více než miliardu obyvatel!

*Existuje z vašeho pohledu nějaká skutečně nebezpečná potravina?*

Riziková může být každá potravina, některá víc, některá míň. **I ta „sebezdravější“ potravina konzumovaná ve velkém množství škodí.** Abychom to nějak eliminovali, tak je dobrá pestrost stravy. To je důležité jak z hlediska případných kontaminantů a přírodních toxických látek, tak z hlediska živin. **Na přednáškách často radím: „Pestrá strava základ zdraví a střídme z bohatého stolu.“** Kdyby se lidé tímto řídili, tak nemusí znát žádná super doporučení a bohatě jim to stačí.

*V poslední době narůstají alternativní směry stravování, objevuje se množství protichůdných názorů. Jak se v záplavě informací neztratit a vybrat si správně?*

Je pravda, že internet je zaplavený mýty a některé jsou vyloženě zdraví škodlivé. **Je důležité vybírat si informace ze seriózních zdrojů.** Doporučuji najít výživová doporučení např. od Společnosti pro výživu nebo v angličtině od Světové zdravotnické organizace. Paradoxně velmi dobře mají výživová doporučení zpracované USA.

Aktuální informace o tuzemských potravinách získáte na serveru Bezpečnost potravin a Potraviny na

pranýři. Je možné přihlásit se k odběru novinek ze serveru <https://bezpecnostpotravin.cz> a RASFF – systému rychlého varování pro potraviny a krmiva. Kdy jednou týdně chodí informace ohledně falšování potravin, ale především ohledně bezpečnosti potravin v rámci EU.

*Děkuji za rozhovor. L. Dreiseitlová*

## **Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.**

*- narozena 1943 v Praze*

*- v roce 1966 absolvovala Fakultu potravinářské a biochemické technologie na Vysoké škole chemicko-technologické v Praze v oboru technologie mléka a tuků*

*- v roce 2010 byla jmenována profesorkou v oboru chemie a analýza potravin.*

*- řadu let působila jako vědecká pracovnice ve Výzkumném ústavu potravinářském v Praze, kde se věnovala výzkumu tuků, sladidel a dietní a dětské výživy*

*- v letech 1989 až 1993 pracovala v Ústavu vědecko-technických informací pro zemědělství*

*- v roce 1993 se vrátila na VŠCHT Praha do Ústavu analýzy potravin a výživy, kde zavedla nové studijní zaměření Výživa a stravování*

*- v roce 2009 obdržela Medaili Vítězslava Veselého od České společnosti chemické. Intenzivně se věnuje osvětové činnosti ve formě přednášek a příspěvků v tisku, rozhlase i televizi*

*- je místopředsedkyní Společnosti pro výživu, předsedkyní České potravinářské společnosti, předsedkyní Odborné skupiny pro potravinářskou a agrikulturní chemii České společnosti chemické a aktivně pracuje i v dalších organizacích.*