



Mýty ve výživě

Mgr. Filip Martník



Výživový mýtus

- Dezinformace či polopravda o výživě, která je šířena mezi veřejnost.



Kdo je šíří?

- **Potravinářské firmy**
 - konkurenční boj
- **Výrobci a prodejci doplňků stravy**
 - za účelem zvýšení prodeje
- **Novináři**
 - chtějí zveřejnit senzační zprávy a prezentují pak většinou informace vytržené z kontextu nebo špatně interpretované
- **Výživoví (nutriční poradci)**
 - často fungující jako prodejci doplňků stravy
- **Lidé vzdělaní v příslušných oborech**
 - jejich chybné informace mají původ v nedostatečných znalostech, čerpání z neseriózních zdrojů nebo patří k zastáncům alternativních směrů výživy až k fanatikům



Mýty o obilovinách

Produkty z obilovin, jako je chléb, těstoviny a rýže, způsobují přibírání.

- Konzumace potravin s vyšším obsahem sacharidů může vést při **nedostatečném** energetickém výdeji (nedostatek pohybu, přejídání se apod.) k nadváze až obezitě.
- Obiloviny jsou zdrojem rychle stravitelného škrobu (škrob je pohotovým zdrojem energie ve formě glukózy), v menší míře jsou v obilovinách obsaženy jednoduché cukry (maltóza, glukóza).
- Některé obiloviny (ječmen, oves a i žito) obsahují nezanedbatelné množství neškrobových polysacharidů – vlákniny.
- Vláknina má také vliv na snížení energetické hodnoty pekařského výrobku.

Tmavé pečivo je zdravější než světlé

- Jako tmavé pečivo se označuje pečivo vyrobené z výše vymleté, tmavé („zadní mouky“), s vyšším obsahem vlákniny, minerálních látek (popelovin) a vitaminů (zejména skupiny B) a dalších biologicky aktivních látek (lignany, alkylresorcinoly apod.).
- Pokud je pečivo opravdu vyrobené z této výše vymleté mouky, tak může být oproti pečivu vyrobenému ze světlé (bílé) mouky „zdravější“.
- Často však bývá jako tmavé pečivo vykazováno světlé (nejčastěji pšeničné), sladem barvené pečivo.

Celozrnné pečivo je dietnější

- Celozrnné pečivo obsahuje jako základní surovinu celozrnnou mouku ta má nižší obsah škrobu, vyšší obsah vlákniny, vitaminů, minerálních látek a polyfenolů než světlá mouka.
- Energetická hodnota celozrnného pečiva je nižší v porovnání s pečivem obsahujícím světlou mouku, navíc žitná vláknina přispívá k normální činnosti střev a vláknina ze zrn ovsa a ječmene přispívá ke zvýšení objemu stolice.

Bezlepková dieta je zdravá pro všechny

- Pokud si spotřebitel může finančně dovolit a sensoricky mu vyhovuje konzumovat bezlepkové potraviny, proč ne.
- Bezlepková dieta je vhodná pro všechny osoby.
- **Vyloučení lepku z jídelníčku však nepřináší zdravému jedinci (který netrpí celiakií nebo jinou formou nesnášenlivosti) žádný prokazatelný benefit.**

Lepek slepuje střeva

- Rozhodně není pravda, že lepek zalepuje střeva.
- Lepek je ve střevním lumen rozkládán částečně střevními bakteriemi, částečně specifickými trávicími enzymy lidského trávicího traktu (peptidázy), vazby mezi aminokyselinami lepku jsou však poměrně rezistentní a dochází ke vzniku peptidů s antigenním potenciálem.
- Reakce imunitního systému na lepek, který je u většiny lidí tolerován, může vést ke vzniku alergické nebo autoimunitní reakce, které jsou podkladem specifických onemocnění.



Mýty o tucích

Všechny tuky jsou špatné

- K tukům s negativním účinkem patří zejména tuky obsahující trans mastné kyseliny, a dále ani tuk kokosový, palmojádrový a palmový nebo sádlo a máslo pro vyšší obsah nasycených mastných kyselin a proto bychom měli jejich příjem omezovat.
- Pozitivně působí rybí tuky (oleje) a z rostlinných tuků – olej řepkový a olivový, méně významně i další oleje.

Rostlinné tuky jsou zdravé, živočišné nezdravé

- Z rostlinných tuků nemá z pohledu výživy vhodné složení tuk kokosový, palmojádrový a palmový, případně tuky obsahující vyšší množství trans nenasycených mastných kyselin.
- Z živočišných tuků jsou pro zdraví prospěšné tuky z ryb. Samozřejmě záleží i na množství které zkonzumujeme.

Zdravá strava a konzumace tuků se vylučují

- Zdravá strava musí obsahovat tuky, protože jsou nositelem v tuku rozpustných vitaminů, rostlinných sterolů a dalších ochranných látek a jsou zdrojem esenciálních (nezbytných) mastných kyselin.

Když chci hubnout, nesmím jíst žádný tuk

- I při hubnutí jsou tuky důležité, protože jsou nositelem v tuku rozpustných vitaminů, rostlinných sterolů a dalších ochranných látek a jsou zdrojem esenciálních (nezbytných) mastných kyselin.
- Příjem tuků ve stravě by neměl klesnout pod 20 % z celkového energetického příjmu tj. cca pod 45 g za den.

Rafinace ničí oleje

- Procesu rafinace se v laické veřejnosti nejvíce vytýká vysoká teplota nad 180°C při odstraňování nežádoucích pachových složek. Proces však probíhá za vakua a k oxidaci oleje v podstatě nedochází.
- Při rafinaci se naopak některé oxidační produkty odstraňují. Peroxidové číslo rafinovaného oleje, ukazující na obsah primárních produktů oxidace, je nižší než u olejů lisovaných za studena.

Kokosový tuk je zdravý

- Ze všech informací, které se k nám dostávají z médií o kokosovém tuku je pravdivá pouze ta, že kokosový tuk je tepelně stabilní.
- Složení mastných kyselin je z hlediska výživového nevhodné, zejména z pohledu vlivu na krevní lipidy, protože obsahuje přes 90 % nasycených mastných kyselin a poměrně velké množství kyseliny laurové, myristové a palmitové, které významně zvyšují hladinu krevního cholesterolu.
- Kokosový tuk s výraznou převahou nasycených mastných kyselin je zdrojem energie jako jiné tuky. Pokud by však někdo nahrazoval kokosovým tukem příjem jiných olejů, dostal by se do deficitu příjmu esenciálních mastných kyselin.

Řepkový olej je podřadné kvality


- Opak je pravdou.
- Z pohledu výživy i šíře kuchyňského uplatnění je řepkový olej ideální volbou. Mezi odborníky na výživu na celém světě jednoznačně převládá názor, že řepkový olej je z hlediska skladby mastných kyselin a jejich vzájemného poměru jedním z nejvhodnějších rostlinných olejů pro lidskou spotřebu.
- Podle některých výživových kritérií řepkový olej dokonce překonává i vysoce ceněný olej olivový.

Řepkový olej obsahuje nebezpečnou kyselinu erukovou

- Řepkový olej obsahuje nepatrné a zdraví naprosto neškodné množství kyseliny erukové.
- Vyrábí se zásadně z odrůd označovaných jako bezerukové či nízkoerukové.

Dnešní margaríny se neliší od margarínů, které se používaly v době krize jako náhražky másla

- Dnešní margaríny mají zcela jiné složení – příznivé složení mastných kyselin a některé jsou obohacovány o vitaminy rozpustné v tucích, případně o rostlinné steroly.
- I jejich sensorické vlastnosti jsou jiné – příznivější chuť a vůně i roztíratelnost.

A collection of various dairy products is arranged on a light-colored wooden surface. In the foreground, there is a large glass pitcher filled with white milk. To its left, a wedge of Swiss cheese with holes sits on a wooden cutting board, along with several smaller triangular slices of the same cheese. Next to it is a wedge of soft cheese with a white rind. In the lower left, a block of butter is wrapped in white paper. In the center, a glass bowl is filled with white cottage cheese. To the right of the bowl is a small glass dish containing a white liquid, likely yogurt or sour cream. In the background, a glass jar contains butter balls, and another glass pitcher is partially visible. The overall scene is well-lit and emphasizes the variety of dairy products.

**Mýty o mléce a
mléčných
výrobcích**

Mléko zahleňuje

- Mléko vytváří na sliznici trávicího traktu ochranný film (emulze tuku a vody), který se po velmi krátké době trávením rozkládá na základní živiny.
- V minulosti se naopak této vlastnosti mléka využívalo při léčbě zánětlivých onemocnění trávicího traktu.

Mléko není pro člověka vhodné. Člověk je jediný savec, který pije mléko jiného savce.

- Člověk je živočišným druhem, jehož stravování se od jiných savců podstatně liší a je jediným, jehož mládě vyžaduje velmi dlouhou péči.
- Lidský druh vstřebává potřebné množství vápníku právě a nejnáze z kravského mléka, a to po celý život. Pokud má člověk potíže s trávením kravského mléka, jedná se o anomálii jedince, nikoliv lidského druhu.
- Tato tzv. „laktózová intolerance“ se vyskytuje v průměru jen asi u 8–10 % české populace. Výzkumy navíc dokazují, že lidská evoluce za posledních pět tisíc let udělala největší skok v lidské historii a velmi se zrychlila.

Trvanlivé mléko obsahuje konzervanty, tzv. „éčka“

- Při výrobě trvanlivého mléka se v žádném případě do mléka přídatné látky nedávají!
- Trvanlivost je dosažena výlučně díky tepelnému ošetření – v případě trvanlivého mléka metodě UHT a pak také díky speciálnímu složení obalu, který zabraňuje přístupu světla a vzduchu.
- Ani v případě výroby čerstvého pasterovaného mléka nejsou používány jakékoliv konzervanty.
- Kratší doba udržitelnosti je dána pouze nižší teplotou ošetření.

Mléko a další mléčné výrobky zdrojem mnoha zdravotních komplikací

- Kromě vápníku mléko obsahuje také řadu vitamínů A, D, B₁₂, nebo B₁. Mléko také obsahuje selen, který zpomaluje proces stárnutí a přispívá k ochraně imunitního systému.
- Příznivci mléka proto tvrdí, že například zakysané výrobky upravují poruchy trávení, chrání před infekcemi nebo třeba zlepšují pleť.
- Pití mléka není vhodné ke konzumaci pouze pro osoby s alergií na mléčnou bílkovinu či u osob s nesnášenlivostí mléčného cukru.

Čerstvé mléko je zdravější než trvanlivé. Trvanlivé mléko navíc neobsahuje žádné vitamíny a minerály

- Obsahy proteinů, vitamínů a minerálů se téměř neliší!
- Tepelným ošetřením se z mléka ztrácí maximálně 10 % výživných látek.
- Tepelně neošetřené (čerstvě nadojené) mléko může navíc obsahovat choroboplodné zárodky.
- Naproti tomu u trvanlivého a pasterizovaného mléka je garantováno, že je bezpečné, a žádné choroboplodné zárodky neobsahuje.



Mléko obsahuje hormony a antibiotika



Mléko z obchodu je ředěné vodou



Mléko „přímo od krávy“ je nejzdravější

Tavené sýry jsou odkladištěm zbytků a závadných sýrů

- Přídavné látky, v tomto případě tzv. tavicí neboli emulzifikační soli, jsou nutnou komponentou surovinové skladby tavených sýrů, bez jejichž aplikace bychom tavený sýr stěží vyrobili.

Bílkoviny v tavených sýrech mají nižší biologickou hodnotu

Tavené sýry obsahují laciné margarín

- Tento výrok je nejenom nepravdivý, ale dokonce i nesmyslný.
- Tavený sýr je mléčný výrobek, který s výjimkou ochucovacích přísad může obsahovat pouze základní mléčné složky.

Trvanlivost jogurtů je 2–3 dny, maximálně jeden týden

- Jogurt patří mezi fermentované výrobky, ve kterých jsou používány přesně definované ušlechtilé mikroorganismy za účelem přeměny mléčného cukru laktózy na jiné přírodní látky, které přirozeným způsobem prodlužují trvanlivost původní potraviny.

Jogurt s trvanlivostí jeden měsíc musí obsahovat konzervanty

Ne všechny jogurty obsahují živé kultury

- Mlékárenským odborníkům a pracovníkům kontrolních institucí je dobře známa definice jogurtu zakotvená v naší legislativě, která vyžaduje přítomnost živé jogurtové mikroflóry v přesně definovaném množství na konci data trvanlivosti jogurtu (nejméně 10 miliónů/g).

Jogurty jsou vyráběny z pasterovaného mléka, musí být tudíž mrtvé

- Po pasteraci mléka, jako vstupní suroviny, se do takto prvotně ošetřeného mléka přidává živá ušlechtilá jogurtová mikroflóra, která je zodpovědná za proces fermentace a následný vznik požadované konzistence a chuti výrobku.



Mýty o ovoci a zelenině

Konzervací se všechny zdraví prospěšné látky zničí

- Vysoká biologická hodnota je charakteristická pro ovoce a zeleninu v čerstvém, syrovém stavu.
- Opracováním stejně jako dlouhodobým skladováním obsah výživově a senzory významných složek klesá. Asi nejvíce je s konzumací ovoce a zeleniny spojován vitamin C.



Špenát obsahuje hodně železa

- Špenát je opravdu bohatým zdrojem železa (1,3 – 7,7 mg /100 g), jeho obsah se ale zásadně neliší od některých dalších druhů zeleniny.




Brambory obsahují hodně tuku

- Brambory jako takové obsahují tuku velmi málo (asi 0,1 %), vysoký obsah tuku se nachází ve smažených výrobcích z brambor (obsah tuku cca 40 %)

Voskované ovoce je nebezpečné

- Voskování ovoce se provádí za účelem snížení ztráty vody odparem a prodloužení čerstvosti ovoce.
- Dalším důvodem jsou i estetické důvody. Používané vosky jsou schválené a zdraví neškodné.
- Voskové látky se na povrchu některých odrůd ovoce vyskytují i zcela přirozeně.



**Mýty o mase
a masných
výrobcích**



**Maso je plné přidaných antibiotik a
růstových hormonů**

Barva masa musí být vždy červená


- Barva baleného masa je zavádějícím ukazatelem při hodnocení jeho stavu.
- Balené maso totiž může dosahovat různých, i zdánlivě nepřírodných odstínů šedé, hnědé nebo až nazelenalé barvy, ačkoliv je naprosto v pořádku.
- Například vakuově balené maso, které vlivem nedostupnosti vzdušného kyslíku přichází o svoji přirozenou červenou barvu. Tento jev je ovšem vratný a maso se chvíli po otevření balíčku opět začervení.

Jedině čerstvé maso je dobré

- To, co je u jedné potraviny zcela oprávněný požadavek, ale nemusí platit u jiné. Obzvlášť u většiny druhů masa to neplatí.
- Maso se ze svaloviny poraženého zvířete stává sensoricky příjemným až po procesu vyzrání.

Kuřecí maso je méně tučné než maso vepřové

- Obsah tuku závisí na části těla, kterou konzumujeme. Kuřecí stehno s kůží může mít až 20 % tuku a naopak vepřová kýta má 3–10 % tuku.



**Hovězí způsobuje rakovinu, obzvláště
rakovinu tlustého střeva**



Játra a další vnitřnosti jsou jedovaté

V naší stravě je obsaženo mnoho bílkovin, je třeba vynechat maso (i ve výživě dětí)

- U většiny lidí v ČR příjem bílkovin nepřekračuje doporučené dávky.



**Mýty o
„éčkách“**

**Všechny přídatné látky s kódem Exxx
jsou škodlivé**

Éčka maskují nekvalitní potraviny

- Úkolem éček je zlepšení nutriční jakosti (fortifikace, obohacování), eliminace technologických ztrát mikroelementů), zvýšení technologické jakosti a zvýšení sensorické jakosti.

Éčka jsou jen chemie

- Syntetická aditiva tvoří minoritní část aditiv. Většina těchto látek byla připravena extrakcí z biologického materiálu, kvasnou cestou nebo jiným biologickým zpracováním biologicky aktivní suroviny.

Konzerva rovná se konzervant

- Jedná se o dva rozdílné spolu související pojmy.
- **Konzervant** je přírodní nebo syntetická chemická látka přidávaná do potravin (označení E200 až E299), aby se zabránilo nebo omezilo nežádoucím chemickým přeměnám nebo rozkladu mikrobiálním působením.
 - ke konzervaci jídla se používají nejčastěji antimikrobiální látky, které brání mikroorganismům a houbám v rozkladu sacharidů obsažených v potravě
- **Konzerva** je potravinářský výrobek s prodlouženou trvanlivostí.

Která ze zmíněných látek nemá kód E?

- Riboflavin
- Indigotin
- Karamel
- Lykopen
- Benzoan sodný
- Kyselina mléčná
- Kyselina askorbová
- Agar
- Xylitol
- E101
- E132
- E150
- E160d
- E211
- E270
- E300
- E406
- E967

Děkuji za pozornost 😊