

RADY - PORADY

Éčka versus zdraví



ZNOJMO (Věra Kuchařová). Jistě jste se již stali svědky vzrušené debaty na téma „éčka“. Setkáváme se s nimi každý den v naprosté většině potravin, které konzumujeme. Byla vydána spousta publikací varujících před jejich škodlivostí, přitom některé z nich jsou žádoucí a zdravé přísady, bez kterých bychom jen těžko fungovali. Přijmete proto pozvání na prohlídku záludným světem „éček“.

Označení „E“ se v potravinářství používá pro aditivní látky, které se získávají jak chemickou, tak přírodní cestou. Důvody jejich přidávání do jídel a nápojů jsou různé – vylepšení konzistence, zachování vzhledu, prodloužení trvanlivosti, posílení chuti. Bez „éček“ by většina obchodů nebyla schopna pokrýt současnou poptávku zboží. Ovšem každý zákazník si může přecíst složení potraviny a zjistit, co přesně se pod písmenem E a následujícími čísly skrývá. Stačí zadat kód do internetového vyhledávače (např. E 249 dusitan draselný) a hned zjistíte, co přesně se ve vašem nákupu nachází. Kontrolu nad přidanými látkami v potravinách zajišťuje Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA), v ČR pak ministerstvo zdravotnictví.

V první řadě bychom se měli zamyslet nad tím, z jakých produktů se skládá naše strava. Méně používat polotovary, různé náhražky a dochucovadla. Dávat přednost bio potravinám, domácím chovům zvířat, pěstírnám ovoce, zeleniny a také bylinkám. Domácí přípravou jídel můžeme obsah éček účinně snížit na minimum. Některá éčka škodí jen při větší konzumaci, jiná při dlouhodobé konzumaci vedou k potížím u citlivějších osob, ne však k ohrožení života.

Rozhodně není třeba přehánět a panikařit, ale určité potraviny, které obsahují škodlivá éčka, bychom měli postupně nahrazovat jinými. Éčka škodí nejvíce dětem, a proto by se s danou problematikou měli seznámit zejména jejich rodiče. Informací na trhu je víc než dost, záleží tedy jen na nás, co chceme pro sebe a svoji rodinu udělat.



Pondělí 21. září 2015

Noviny pro jihomoravský region

Ročník XV.

39
15

Cena: 12 Kč

týden

ZNOJEMSKÝ

www.znoj-tyden.cz