

Malé zamyšlení nad výživou a potravinami a jejich obrazem v mediích

Téma „Výživa a potraviny“ je pro tento časopis méně obvyklé, i když potraviny ve většině případů představují složité systémy chemických sloučenin, ve kterých probíhá nespočet chemických reakcí a přeměna potravin v lidském organismu jsou také procesy chemické resp. biochemické.

Výživa a potraviny jsou v současnosti častým předmětem zájmu všech druhů medií. Je to celkem pochopitelné, protože výživa (složení naší stravy, tedy kvalita a množství potravin, které konzumujeme) je z vnějších faktorů ovlivňujících zdravotní stav člověka a následně délku jeho života faktorem nejvýznamnějším. Odborníci odhadují její vliv na 40 %, někteří dokonce až na 60 %. Výživa má na zdraví člověka vliv pozitivní, ale může mít i vliv negativní. Cílem odborníků je doporučit takový způsob stravování, aby převažoval vliv pozitivní a vliv negativní byl co nejvíce potlačen.

Podle současných názorů vědy o výživě se za nejvýznamnější negativní vliv ve stravě obyvatel vyspělých průmyslových zemí pokládá vysoký příjem energie, který není v souladu s energetickým výdejem a vede k obezitě a onemocněním, která ji provází (diabetes mellitus typu 2, nemoci srdce a cév, některá onemocnění pohybového aparátu aj.). Významný negativní vliv má vysoký příjem kuchyňské soli, zejména v souvislosti s vysokým krevním tlakem a dále vysoký příjem kuchyňské soli a tuků nevhodného složení. Stále přijímáme vysoké množství transnenasycených mastných kyselin s negativními účinky na hladiny krevních lipidů a diabetes typu 2, jejichž zdrojem jsou částečně ztužené rostlinné tuky přítomné v různých potravinách (v některých výrobcích ze skupiny jemné a trvanlivé pečivo, v polevách na mražených krémech a müsli tyčinkách, ve výrobcích připomínajících čokoládu, instantních náhradách smetany do kávy, v sušených sójových nápojích, pokrmových tucích aj.). Tyto tuky se v poslední době často nahrazují tukem kokosovým a palmojádrovým, které však mají vysoký obsah nasycených mastných kyselin (více než 90 %), jejichž účinky na hladiny krevních lipidů jsou také negativní, i když ne tak silné. Dalším negativním faktorem je vysoký příjem jednoduchých sacharidů tj. cukrů. Cukru (sacharosy) přijímáme téměř dvojnásobně množství než je množství tolerované. Nebezpečný je zejména příjem ve formě slazených nealkoholických nápojů, kde spotřebitel nevnímá, že obsah cukru je vysoký, v průměru 10 %. Nedostatečný je i příjem vlákniny, která má význam-

nou ochrannou funkci. Nízký příjem vitaminů a některých minerálních látek (Ca, Fe, Zn, I aj.) již tak významný není, protože nepostihuje prakticky celou populaci, jako výše uvedené faktory.

Zájem medií o potraviny je i proto, že potraviny jsou „velký byznys“, protože jíst musíme všichni a stále. Pokud by tisk, rozhlas a televize přinášely informace o výživě a potravinách v souladu se současnými poznatky vědy o výživě a potravinách, byla by to činnost záslužná, neboť media mají obrovský vliv. Sdělovací prostředky, někdy, bohužel, i tzv. seriózní media, často s cílem přinést co nejsenzacejnější zprávy, zveřejňují i informace od lidí, kteří problematice nerozumí a zastánců různých alternativních směrů výživy, jejichž přijetí může být škodlivé a v případě malých dětí až fatální. Mezi odbornou veřejností se pro tyto informace vžil termín „mýty“. Nejvíce mýť se objevuje o mléce a mléčných výrobcích, margarínech a látkách přídatných označených kódem E, tzv. éčkách, kde i zcela neškodné látky, např. kyselina citrónová (E330), byly označeny ze nebezpečné. Tyto mýty jsou např. pro televizní a rozhlasové vysílání atraktivní a jejich šířitelé jsou do pořadů často zváni. Měli by tam proto častěji vystupovat odborníci, kteří šíří informace na úrovni současné vědy a mají vysoký společenský kredit, aby „ředili“ ty spousty nesmyslných informací, které mohou mít i negativní vliv na zdraví člověka nebo charakter poplašné zprávy. Záslužné by bylo i to, kdyby odborné informace, obzvláště informace mající vliv na zdraví člověka, byly před zveřejněním podrobeny recenzí (což, jak všichni víme, je něco jiného než cenzura) a ne aby si každý říkal co chce, někdy i na první pohled zřejmé nesmysly.

Závěrem je možné shrnout, že bychom se měli řídit doporučeními od renomovaných odborníků a nevěřit mýtům. Občasné porušení zásad správné výživy nevedí, naopak úzkostné dodržování pravidel je považováno za škodlivé a nazývá se orthorexie. Jídlo je součástí radosti ze života a neměli bychom se o ni ochudit v případě, že nám chutnají tučné a sladké potraviny a pokrmy. A na úplný závěr dvě jednoduché zásady: „Pestrá strava základ zdraví“ a „Střídmě z bohatého stolu“.

Jana Dostálová