

7/2015  
30 Kč  
Předplatné  
25 Kč



## Sonda **PROKLETÍ DĚTSKÉ NAHOTY**

Dávejte si  
pozor, co  
zveřejňujete  
na sociálních  
sítích

# **PADLÉ MÝTY O JÍDLÉ**

ČERSTVÉ VĚDECKÉ  
POZNATKY PŘINÁŠEJÍ  
MNOHÁ PŘEKVAPENÍ.  
CO OPRAVDU ŠKODÍ  
A CO PROSÍPÍVÁ?



MÁSLO  
A SÁDLO  
NIČÍ ZDRAVÍ  
**MÝTUS!**

BEZ CUKRU SE  
ZDRAVÁ STRAVA  
NEOBEJDE  
**FAKT**

OLIVOVÝ OLEJ JE DO  
KUCHYNĚ NEJVHODNĚJŠÍ  
**MÝTUS!**

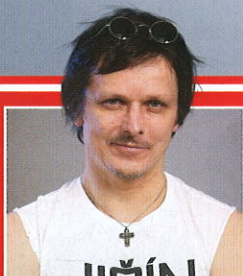
BIOPOTRAVINY JSOU  
LEPŠÍ A KVALITNĚJŠÍ  
**MÝTUS!**

TMAVÉ PEČIVO JE ZDRAVĚJŠÍ  
**MÝTUS!**

A SPOUSTA DALŠÍCH...

## **Reportáž HLEDÁM TĚ!**

Příběhy lidí, kteří  
se zázračně našli  
po mnohaletém  
odloučení



Exkluzivní rozhovor  
s Michalem Malátným

Jak dnes žijí  
čeští rytíři







**Téma týdne**

# BRAŇTE SE MÝTŮM, VĚŘTE ZDRAVÉMU ROZUMU!



*Výprava do obchodu znamená vždy tvrdý souboj s desítkami mýtů, které obklopují i docela běžné potraviny. „V podstatě každá skupina potravin je opředena některým z mýtů,“ říká PhDr. Karolína Hlavatá, dietoložka a odborná garantka sdružení Vím, co jím a piju. Jak proti nim bojovat?*



## 1 Je to ropná pomazánka?

Opravdu se margaríny vyrábějí z ropy? „Ovšemže ne,“ říká profesorka Jana Dostálová z Vysoké školy chemicko-technologické. „Vyrábějí se z rostlinných olejů a tuků mechanickým způsobem, podobným výrobě másla. Kvalitní margaríny – zvláště ty z řepkového a slunečnicového oleje – obsahují i slušné množství zdravých prospěšných látek.“

**J**eště před nějakými 100 lety žádné mýty o potravinách neexistovaly. Jedlo se to, co bylo. Většinou toho bylo tak málo, že ani nebylo možné vybírat si z jídla na základě bůhvíjakých výmyslů. Šťastná to doba střídme nevinnosti!

Naše současná doba přesycenosti, kdy se na nás v obchodech valí regály plné podřadných potravin, je naopak pro mýty jako stvořená. Jídla je nadbytek. Jenže velká část není zrovna nejvyšší kvality. Jak poznat, co je ještě zdravé a co už ne? Typický příklad – margarín, s nímž jsou spojovány hororové kauzy i velké naděje.

Po 40 (!) let nám byly máslo a sádlo (také vejce) představovány jako novodobý mor, zatímco margaríny jako spasitel lidstva. Už to vypadalo, že budou klasické tuky

zákonem zakázány a lidé díky tomu začnou žít věčně. Jenomže se zjistilo, že hysterické tažení proti máslu a sádlu bylo založeno na chybných údajích vědců. Uplynulé desetiletí proto proběhlo ve znamení návratu „ztracených tukových synů“, přičemž černého Petra hubitele lidstva dostalo bílé pečivo, sušenky, tyčinky se záhadnými polevami apod. Nekvalitní margaríny naopak mizí z obchodů (bohužel do výroby polotovarů, kde se jaksí lépe ztratí).

Máslo se vrátilo na chleba – kam po staletí patřilo – a sádlo na pánev; dodává přece jídlu skvělou chuť a přepaluje se až při 220 stupních, zatímco oleje při teplotě kolem 180 stupňů. Zahodte tedy mytický strach z másla, sádla i žloutků a v rozumné míře si je dopřejte!

## » ZA „TOTÁČE“ BYLA LEPŠÍ KVALITA?

Jaksi „komplexním“ mýtem je třeba tvrzení, že do roku 1989 byly československé potraviny celkově kvalitnější, než je dnes dostupný sortiment. Podle expertů to je zčásti pravda – za „totáče“ existovaly na vše přesné normy, které chránily spotřebitele. Dnes jsou naopak obchody džunglí, kde je téměř vše dovoleno, a zákazníci skřípou zuby nad stále novými fintami. (Věděli jste třeba, že se arašídové tatranky či pistáciové pochoutky dnes vyrábějí bez arašídů a pistácií? Není to prý nic proti ničemu.)

I teď se najdou kvalitní potraviny, obvykle však luxusní a drahé. Většina má ale složení méně hodnotné, než



**Máslo, vejce a sádlo, vraťte se – vše odpuštěno!**  
**Zavrhli jsme vás jenom omylem**



2

## Vejce si neupírejte

Vaječné žloutky prý obsahují velké množství nezdravých tuků a cholesterolu. Není to tak docela pravda. Po desetiletích, kdy se lidé vajec doslova báli, nyní přichází jejich velká renesance. Jsou totiž bohatým zdrojem živin. Žádná studie nikdy neprokázala, že by vejce škodila srdci a oběhovému systému – dokonce i když se jedí denně.

## Mléko a hleny: no fuj...

Tradiční tvrzení bylo zřejmě převzato z čínské medicíny. O tom, že mléko zanáší dýchací cesty hlenem, je u nás přesvědčena polovina lidí! Další pětina to nevylučuje. Přitom zřejmě jde o nedorozumění, způsobené tím, že organismus Asiátů tráví mléko jinak, než nás Kavkazanů. Potvrzuje to i fakt, že odborníkům není známa žádná studie, jež by zahleňovací účinky mléka potvrzovala. Naše babičky – jež nám při nachlazení dávaly horké mléko s medem a křenem – by se jistě takovému nápadu srdečně zasmály.

3



4

## Syrová zelenina je nejzdravější

Neplatí to šmahem. Naopak u některých druhů zeleniny jsou blanšírování nebo maximálně pětiminutové povaření v páře a přidavek trochy tuku velmi vhodné: umožní lépe využít živiny, jež obsahují.





5

## Pokud není maso červené, je zkažené

To vůbec není pravda – zvláště u masa hovězího a vepřového, která potřebují 1–2 týdny zrát a mění přitom barvu na šedou a hnědou. Maso ihned po porážce – které ještě má červenou barvu – není ke konzumaci tak vhodné. Zda je maso skutečně zkažené, to i laik snadno pozná očicháním.



6

## Petržel, aby dlouho vydržel?

Tenhle prastarý slogan má jiný smysl, než si myslíme. „Vydržel“ zde má význam „dlouho žil“. Petržel je totiž už od antiky pokládána za jednu z nejzdravějších zelenin. Pro její dezinfekční vlastnosti se dokonce věřilo, že dokáže chránit před jedy! Mužům pomáhá s prostatickými problémy, ženám však může přivodit potrat.

## Cukru se bojme jak čert kříže

Bez cukru se zdravá strava neobejde, stejně jako bez soli. Je dětinské považovat cukr za „dávku“ a nahrazovat ho jinými sladidly – obvykle pouze cukry jiného druhu. Důležité však je, abychom sladili s mírou – rozhodně bychom denně neměli ve formě cukrů přijmout víc než desetinu celkového denního příjmu kalorií.

7



8

## Sója je ideální potravinu?

Jistě má své přednosti – nicméně při dlouhodobém požívání může poškodit štítnou žlázu, zvyšuje riziko vzniku diabetu, urychluje stárkou demenci a vzhledem k obsahu estrogenu je nevhodná především pro děti.

jaké dříve nařizovaly normy. Což je ovšem dáno i tím, že zákazníci dnes před kvalitou dávají přednost ceně – sami se tak podřadných potravin dožadují.

Potravinářská komora ČR chce proto pro naše výrobce zavést takzvané cechovní normy. Je ale otázka, jak by se to výrobci líbilo a jak by věc v praxi fungovala. Nemluví o tom, že by šlo o čistě české řešení, jež by zahraniční výrobci nemuseli nijak respektovat.

Velmi ošemetným mýtem je i představa, že biopotraviny jsou šmahem lepší a výživnější než klasicky vyráběné potraviny. V některých případech to může být pravda: třeba u podhorských jablek pěstovaných bez chemie.



Profesorka Jana Dostálová (VŠCHT)

Jinde ale zas nikoli – biopotraviny jsou náchylnější k plesnivění a rychlé zkáze.

Proto se také odborníci neodvážují rozhodnout, zda jsou kvalitnější potraviny na trzích,

anebo v supermarketech.

„Museli bychom vždy posuzovat každý druh zvlášť, někdy by se muselo jít doslova kus po kusu,“ krčí rameny. Neplatí mýtus o samospasitelnosti farmářských trhů, který dostal vinou nepoctivých prodejců už příliš mnoho ran (mimochodem, v naší zemi vždy žili sedláci, žádní farmáři – už samotné označení trhů tedy navozuje atmosféru „šmėčka“).

### KDE NAJDEME PRAVDU?

Podle doktorky Hlavaté patří mezi „nejvíce zakořeněné a dlouhodobě tradované mýty ten o mléce a zahleňování“.

Dietoložka však také připomíná mýtus o nutnosti jíst naposledy v 17 hodin – jinak že člověk nezhubne ani deko – mýtus o nutnosti kvůli hubnutí vyřadit z jídelníčku veškeré pečivo i přílohy a spoustu dalších.

Které z mýtů pokládá za nejnebezpečnější? „Ty, jež mohou vést k těžkému poškození zdraví. Příkladem je teorie, že při nádorových onemocněních je potřeba vyhladovět nádor. Anebo doporučení děletrvajících očišťujících kúr, které spočívají v podávání značného množství ovocných či zeleninových šťáv. Nebo vnucování alternativních způsobů stravování dětem. Například striktně dodržovaná veganská či makrobiotická



9



## Nebojte se smaženého

Smažené jídlo nemusí být vždy nezdravé. Musí se ale smažit správně – při teplotě cca 190 stupňů Celsia – a jídlo pak nechat okapat na ubrousku. Pro smažení se hodí třeba sójový nebo řepkový olej. Naopak olivový olej je choulostivý – je třeba na něm smažit opatrně, aby se nepřepálil a nezničil.

## Kolik káv denně?

A ještě k nápojovým mýtům. Spousta se jich týká kávy. Myslíte, že má opravdu silné odvodňující účinky? Ba ne – pokud ji pijete pravidelně, nic takového se neděje. Že by se neměly pít víc než dva šálky denně? Nikoli, zdravému člověku neublíží ani třeba čtyři. Že káva bez kofeinu také osvěžuje? Vůbec ne – ta naopak uspává.

10



11



## Borůvky ne tak báječné

Za druhé světové války Britové tvrdili, že jejich piloti mají výborné výsledky díky užívání výtažku z borůvek, který prý „zázračně“ vylepšuje zrak. Byl to jen zastírací manévř, aby Němci co nejdříve zjistili, že jejich soupeři vyvinuli nové typy radarů. Legenda však přežila a borůvky jsou i dnes považovány za superzdravé ovoce. Experti nad tím krčí rameny: mezi borůvkami a třeba švestkami prý není zásadní rozdíl.

## 12 Multivitaminy asi spíš škodí

Existuje spousta legend o zázračných účincích nejrůznějších bylinek, minerálů a vitaminů. Většina z nich vznikla zásluhou reklamních kampaní. Nové studie však ukazují, že například echinacea (třapatka) nemá nijak mimořádné léčivé účinky, zinek proti nachlazení nefunguje, obří dávky vitamínu C také ne. Vědci se rovněž staví silně skepticky vůči multivitaminům a antioxidantům. Tablety zkrátka nepomáhají – je nezbytná zdravá a vyvážená výživa.

13

## Ovoce a zelenina patří do chladničky

Pokud chcete z těchto potravin získat co nejvíc nutričních hodnot, ponechávejte je v pokojové teplotě. Nevydrží sice tak dlouho, ale odvděčí se vám mnohem větším množstvím vitaminů, enzymů a živin než potraviny „hibernované“ v chladničce.



strava může být pro vyvíjející se organismus devastující.“

„Mýty vznikají různě, ale nejčastěji se jedná o překroucení faktů,“ pokračuje dietoložka Karolína Hlavatá. „To je typické pro různé alternativní směry, jejichž myšlenky sice mají určité racionální jádro, ale jsou zaobaleny do nesmyslů. Síla těchto argumentů je velká – laik jim může snadno uvěřit, zejména pokud je znalostmi o výživě nepolíbený. Jako ochrana před slepým převzetím mylné pravdy funguje pouze dosažení výživové gramotnosti. Jedině tak je člověk schopen mýtům čelit.“

Výživová gramotnost se ovšem na našich školách – bo-

hužel – pořád ještě neučí. Opět se tedy dostáváme k tomu, že pokud chceme užitečné informace, musíme se o jejich získání postarat sami. Potřebné



Dietoložka  
Karolína Hlavatá

informace najdeme například na stránkách Státního zdravotního ústavu ([www.szu.cz](http://www.szu.cz)), Společnosti pro výživu ([www.vyzivaspol.cz](http://www.vyzivaspol.cz)), dále na stránkách Vím co jím ([www.vimcojim](http://www.vimcojim)) nebo na stránkách Ministerstva zemědělství ([www.bezpecnostpotravin.cz](http://www.bezpecnostpotravin.cz)).

Pokud ale nemáte čas a chuť prodírat se webovými stránkami, podívejte se teď na náš stručný přehled novinek v oblasti potravinových mýtů. Dali jsme dohromady čerstvé vědecké poznatky, které často přinesly velmi překvapivé změny v tradičním vidění škodlivosti či prospěšnosti potravin. Třeba tyto informace prospějí právě vám a vašim blízkým.

### JSOU ČECHY POTRAVINOVOU POPELNICÍ EVROPY?

„Rozhodně bych neřekla, to patří k těm mýtům,“ soudí profesorka Dostálová. „Je ale pravda, že složení některých produktů na našem trhu je jiné než surovinové složení shodných výrobků třeba na trhu německém.“

Jak ale v obchodech vybírat to nejlepší zboží? Vzpomeňte si, co vařily vaše maminky a babičky. Číchejte k potravinám, když můžete, ochutnávejte je a kupujte jen to, co působí poctivě. Klidně přitom zavřete oči – stejně vám budou skoro k ničemu... ■



14



## Džusy zahuštěné cukrem

Když jsme u nápojů – máte rádi džusy? Občas si je dopřát můžeme – nevěříme ale, že jsou základem zdravé výživy a že našim dětem dodají neprolomitelné zdraví. Naopak – průmyslově vyráběné džusy obvykle obsahují příliš mnoho cukrů a kyselin, takže se po nich tloustne a kazí zuby. Jiná věc ovšem je, když nejsme líní udělat si doma za pomoci odšťavňovače kvalitní ovocnou či zeleninovou šťávu. Ale pozor – použijte kvalitní výpěstky, nikoliv skleníkové plody obsahující jen hnojivo a vodu!



## Alkohol budiž pochválen

15

## Extrudované pečivo je dietní

16

Známý „polystyrén“ je jídlo, které vás asi moc nezasytí. Proto se často vyrábí s nejrůznějšími cukrovo-tukovými polevami, které naopak zasytí až moc. U extrudovaného pečiva je tedy zapotřebí pečlivě sledovat celkové složení výrobku a neužívat ho jako základní potravinu.



Do třetice nápojového menu: víno. Platí takzvaný francouzský paradox, podle něhož labužníci země galského kohouta neutralizují příliš mastné jídlo (husí játra, tučné sýry) dobrým vínem? Podle nejnovějších výzkumů má mírný ochranný účinek prakticky každý kvalitní alkohol: zvyšuje totiž hladinu „dobrého“ cholesterolu v těle. Musí se však užívat velmi decentně.

17

## Rozpékané versus dopékané

Které pečivo je chutnější a zdravější? Podle názoru agrárního experta Petra Havla určitě pečivo dopékané. Před zamražením delší dobu kyne a zůstává v něm větší obsah vody, takže je po dopečení vláčné. Naopak pečivo rozpékané se jen vysušuje.



18

## Tmavé není celozrnné

Dvě třetiny Čechů se domnívají, že tmavé pečivo je zdravější než světlé (což ovšem neznamená, že by ho kupovali). Většina z nich ale neví, že tmavá barva pečiva obvykle není dána celozrnnou moukou, nýbrž přidavkem praveňého obilí, karamelu apod. Takové přibarvení samozřejmě nutriční hodnotu pečiva spíše snižuje.



# Olivový olej: dílo drahé reklamy

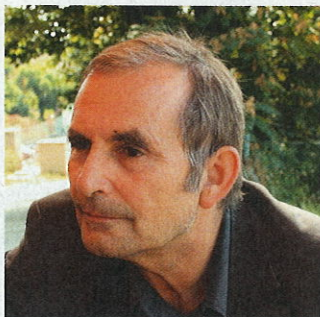
Odpovídá agrární expert ing. Petr Havel

### › Dá se vysledovat nejstarší známý mýtus o potravinách?

Nevím – možná jde o údaj o zahleňování při konzumaci mléka? Z relativně starých mýtů je asi nejvíce známý mýtus o špenátu jako zelenině s nejvyšším obsahem železa, což vycházelo z kresleného seriálu *Pepík námořník*. Navíc se údajně při medializaci obsahu železa ve špenátu udělala chyba v desetinné čárce. Ve skutečnosti je to tak, že nejbohatším zdrojem železa je živočišná tkáň (především játra). Z rostlin (tedy i ze špenátu) se železo do lidského organismu těžko uvolňuje, takže i kdyby ho tam bylo jako ve špenátu Pepík námořník, moc by nám to nepomohlo.

### › Jak vlastně mýty vznikají – nedorozuměním, špatnou vědeckou prací, záměrně v rámci konkurenčního boje?

Základním zdrojem mýtů je absence věrohodných informací a naopak inflace protichůdných, zavádějících či deformovaných informací. Příkladem jsou třeba vejce, která byla dlouho zatracována kvůli zvyšování hladiny cholesterolu v lidském organismu. Jenže pak se přišlo na to, že cholesterol jsou dva (ty základní – zlý a dobrý), a vejce jsou naopak prospěšná, protože obsahují mnoho „hodného“ cholesterolu. V poslední době zase můžeme být svědky renesance másla. Ke standardním zdrojům mýtů nicméně dnes přispívá nemalou měrou konkurenční boj mezi producenty potravinářských surovin a výrobci potravin,



v jejichž zájmu tu úmyslně, tu neúmyslně bojuje celá řada „spasitelů lidstva“, která spotřebitelům doporučuje něco na úkor něčeho jiného. Dalším novodobým zdrojem mýtů je exhibicionismus některých jedinců, kteří k dosažení vlastního prospěchu či zviditelnění bombardují laickou veřejnost pokud možno co nenegativnějšími údaji o té či oné potravine, neboť tak snáze zaujmou média a dosáhnou svého cíle zviditelnit se. Bohužel je třeba říci, že autoritou, která dokáže spotřebitelům podat nejnovější a seriózní informace o rizicích a výhodách konzumovaných potravin, nejsou dnes ani lékaři – téměř nikdo nemá dietologické vzdělání a řada informací, které lékaři získali v dobách svých studií, už dnes neplatí.

### › Může se řadový konzument v mýtech řádně orientovat: viz třeba otázka „zahleňujícího“ mléka?

Za současné situace nemůže, a obávám se, že se situace nebude zlepšovat. Právě kolem mléka je přitom hodně mýtů, nejen o zahleňování (přičemž přímo k zahleňování lze podotknout, že tvorba hleny není nic negativního, ten naopak chrání

sliznici před poškozením). Navíc – a to si téměř nikdo neuvědomuje, je každý člověk jedinečný, se zcela identickou genovou výbavou, imunitním systémem a svým vlastním životním stylem. Prakticky nic tak nelze zevšeobecnit.

### › Které mýty považujete za nejnebezpečnější z hlediska zdraví konzumenta?

Především ty, které v prvním kroku spotřebitele přesvědčí o tom, že nějaký druh potravin nebo celou skupinu potravin nemá konzumovat, protože ohrožuje jeho zdraví. Výsledkem ale téměř vždy je, že organismu člověka, který programově a stále vynechává určitou skupinu potravin, chybí látky z těch potravin. Proto mu je v druhém kroku nabídnuto náhradní řešení – aby si potřebné látky doplnil prostřednictvím různých pilulek, ať již jsou to potravinové doplňky, nebo přímo léky. Za tyto produkty navíc dá spotřebitel řádově víc peněz (což je zřejmě ten účel). Ale hlavně dostane příslušné látky v syntetické podobě, přestože by je mohl získat přirozenou cestou z potravin, v nichž se nacházejí.

### › Kde se dají nejsnadněji dohledat fakta o mýtech?

V současné době v ČR neexistuje žádná skutečně seriózní dietologická autorita, snad až na vědce a výzkumníky z Vysoké školy chemicko-technologické (VŠCHT) v Praze, kteří se snaží o osvětu spotřebitele. Nicméně šířitelé mýtů jsou oproti nim v drtivé přesile. Ten, kdo má trpělivost a příslušné jazykové

znalosti, může na evropské úrovni považovat za celkem věrohodnou autoritu Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA), který mimo jiné zkoumá takzvaná zdravotní a nutriční tvrzení (slogany na potravinách, které spotřebitelé sdělují, jak příslušný výrobek napomáhá jeho zdraví). Je přitom příznačné, že EFSA prakticky všechna zdravotní tvrzení zamítá a zakazuje jejich používání, protože nejsou vědecky doložena. Pokud se týká projektů operujících na našem území (nejen Vím, co jím), pak jejich doporučení skutečně mohou mít pro některé spotřebitele praktický význam, jak už ale bylo řečeno, nic neplatí plošně. Ve své podstatě jde spíš o marketingové projekty, čímž je myslím řečeno vše.

### › Jsou v cizině nějaké mýty, které k nám dosud nedolehly?

Jeden mě napadá – nadstandardní kvalita olivového oleje. Jednak je olivový olej hodně tučný, takže není zcela praktický pro smažení, ale spíš jako zálivka do salátů, jednak se dost často pančuje, takže spotřebitel kupuje něco, co není tím, co očekává. Nechápu, proč všichni celebrity kuchaři smaží v televizi na olivovém oleji – asi proto, že je nejdražší? Anebo možná proto, že zhruba před 10 lety uvolnila EU dost peněz na propagaci olivového oleje, a jak je vidět, v myslích Evropanů se jeho image uchytila. Což je vlastně také jedním ze zdrojů mýtů – neustálé opakování tezí, které někdo někdy zveřejnil, možná i za úplatu, a všichni další je už jenom opisují a opisují...



19

## Z brambor se tloustne?

Nikoli, tedy pokud znáte i jiné způsoby úpravy než smažené hranolky. Vařené nebo pečené brambory jsou totiž ideální dietní jídlo: vždyť obsahují 80 % vody a spoustu vitaminů i minerálů.

20

## Kdopak by se „éček“ bál...

Měli bychom mít strach z „éček“? Podle profesorky Dostálové nikoli – všechna jsou schválena příslušnými odbornými pracovišti a v potravinách je jich přiměřeně neškodící množství. „Spíše než nad éčky by se lidé měli zamýšlet nad svým stravováním – zda mají vyvážený příjem živin,“ dodává odbornice.