

Ztráty živin během zpracování potravin

Jana Dostálová, VŠCHT, SPV, FZV

V současnosti se často propaguje konzumace potravin co nejméně zpracovaných až syrová strava (tepelné ošetření do 42° C) z důvodu vyšší výživové hodnoty. Během zpracování surovin na potravinářské výrobky a při zpracování potravin na pokrmy dochází k větším či menším ztrátám všech živin. K největším ztrátám živin dochází při tepelném zpracování, zvláště při teplotách nad 200° C, kdy dochází ve většině případů i ke vzniku látek rizikových pro zdraví člověka. Při změnách živin ale často dochází i k pozitivním změnám, např. ke zvýšení stravitelnosti a ke vzniku látek, které zvyšují sensorickou hodnotu potravin a pokrmů, zejména vůni, barvu a chuť. Při tepelném zpracování se také zajišťuje mikrobiologická bezpečnost a mnohdy při zpracování dochází i ke snížení obsahu chemických kontaminantů. V přednášce budou stručně uvedeny nejen změny živin tj. bílkovin, tuků, sacharidů, vitaminů a minerálních látek, ale i změny antioxidantů a barviv. Budou zmíněny změny pozitivní i negativní.

Loss of nutrients during food processing

Jana Dostálová, VŠCHT, SPV, FZV

At present, consumption of minimum processed food or raw food (processed up to 42 ° C) are sometimes recommended because of higher nutritional value. During processing of raw materials for food products and for dishes preparation, more or less all nutrients are lost. The greatest losses of nutrients occur during heat treatment, especially at temperatures above 200 ° C, where in most cases occur substances that are hazardous to human health. However, changes in nutrients often result in positive changes such as increased digestibility and the formation of substances that increase the sensory value of foods and meals, particularly smell, colour and taste. Thermal treatment also ensures microbiological safety and often involves the reduction of chemical contaminants during processing. The lecture will briefly outline not only changes in nutrients (proteins, fats, carbohydrates, vitamins and minerals), but also changes in antioxidants and natural dyes. Both positive and negative changes will be mentioned.