

Průmyslově zpracované potraviny – pozitiva a negativa

Jana Dostálová, VŠCHT, SPV

V mediích se v poslední době objevuje kritika průmyslově vyrobených potravin a doporučují se tzv. skutečné potraviny tj. co nejméně zpracované a zejména bio. Klady a zápory průmyslově vyrobených potravin budou uvedeny na příkladech běžných potravinářských výrobků - mléku, cukru, masných výrobcích, rafinovaných olejích a margarínech. Výrobky patřící do jedné legislativní skupiny potravin se mohou v kvalitě velmi lišit, protože legislativní limity omezující jejich složení jsou velice široké. Spotřebitel by měl proto při nákupu sledovat u výrobků surovinové složení a tabulku výživových údajů. Z hlediska výživy jsou podle řady studií rizikové tzv. vysoce průmyslově zpracované potraviny např. nealkoholické nápoje, sladké nebo slané balené pochutiny, rekonstituované masné výrobky a hotové mražené pokrmy. Ty mohou obsahovat složky surovin např. kasein, laktózu, syrovátku, lepek aj. nebo jsou vyrobeny jejich dalším zpracováním např. hydrogenované nebo interesterifikované oleje, hydrolyzované proteiny, izoláty sójového proteinu, maltodextriny, invertní cukr a glukózofruktózové nebo fruktózoglukózové sirupy.