

Antinutriční a přírodní toxické látky v potravinách. Jak je to u dětí předškolního věku.

prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., Společnost pro výživu, VŠCHT

V potravinách je kromě hlavních živin (sacharidy, tuky, bílkoviny) a mikroživin (vitaminy a minerální látky) obsaženo velké množství sloučenin, z nichž některé mají pozitivní účinky na lidské zdraví (vláknina, antioxidanty) nebo ovlivňují sensorické vlastnosti potraviny (chuť a vůni). Potraviny ale obsahují i přirozeně se vyskytující sloučeniny, které působí negativně – antinutriční a přírodní toxické látky. Nejčastěji se z antinutričních látek vyskytují látky snižující využitelnost minerálních látek, inhibitory proteáz a antivitaminy. Přírodní toxické látky jsou obsaženy v rizikových množstvích v jedovatých houbách a bylinách, ale vyskytují se i v jiných potravinách. Je to např. solanin v bramborách, tomatin v zelených rajčatech, furanokumariny v poškozené kořenové zelenině, goitrogeny v sóje aj. Při přípravě pokrmů bychom měli vhodnou úpravou snížit jejich množství, zejména u pokrmů pro děti. Přírodní antinutriční a toxické látky jsou obsaženy téměř výlučně v potravinách rostlinného původu, zejména v sóje.