

Fórum zdravé výživy: Tisková konference: „Exotika v potravinách“

<http://www.fzv.cz/exotika-v-potravinach-tiskova-konference-fora-zdrave-vyzivy/>

Fórum zdravé výživy uspořádalo tiskovou konferenci, která reaguje na poplašné internetové zprávy (hoaxy) a publikované články na téma palmový olej („Palmový olej: levný zabiják, kterým se krmíme každý den“; „Palmový olej: dobře utajený zabiják“; „Palmový olej není zabijákem cév, ničí však Indonésii“ atd.).

Palmový olej – v posledních měsících strašák číslo jedna. Ve světě roste jeho spotřeba, na obalech potravin je více vidět. Má své odpůrce i zastánce. Ekologové bijí na poplach, technologové vyzdvihují jeho vlastnosti, v oblasti výživy je to půl na půl. Komplexní pohled z úhlu technologického, zdravotního a zároveň výživového shrnuli odborníci Fóra zdravé výživy. Výsledkem je doporučení: vysoká konzumace palmového oleje může škodit, na druhou stranu palmový olej v potravinách/jídelníčku nemusí znamenat nutně problém. Záleží na tom, jaký tuk nahrazuje, jaký je celkový obsah nasycených mastných kyselin ve stravě a v neposlední řadě, jak vypadá celkové složení jídelníčku. Jako velmi problematické bychom měli začít vnímat ostatní exotické tuky, např. kokosový.

Je skutečně konzumace palmového oleje tak vysoká?

Jaké množství palmového oleje bychom museli zkonzumovat, aby nám to ublížilo?

Jaký přínos ve stravě české populace má zařazení exotických tuků?

Odpovědi na tyto a další otázky naleznete v rozhovoru s Mgr. Tamarou Starnovskou (Sekce výživy a nutriční péče) na výše uvedeném odkazu.

Zpracoval: AZSJ, z. s., 7. 8. 2016