

## Biopotraviny a jejich význam

Všechny běžně vypěstované potraviny našich předků byly v bio kvalitě a to i bez nutnosti jakékoliv certifikace. Až v průběhu posledního století a vlivem dvou světových válek, kdy bylo třeba nasytit trh dostatkem levných potravin, začali chemici experimentovat s nejrůznějšími jedy za účelem zvyšování zemědělské produkce. A takto se vedle tisíců broučků začala chemie testovat i na nás, lidech. Teprve posledních pár letech, a to především pod tíhou stále přibývajících studií, které jasně určují souvislost mezi znečištěním životního prostředí a zdravotním stavem, dochází k větší propagaci a podpoře biozemědělství.

Výsledkem biozemědělství jsou tak zvané biopotraviny. Ty prakticky představují tu nejkvalitnější a nejpřirozenější stravu, pěstovanou bez nepřirozených zásahů. Ekologické zemědělství je způsob hospodaření, který nesmí používat jakákoliv průmyslově vyráběná hnojiva a látky určené proti škůdcům, plevelům a nemocem rostlin. Nepřípustné je i používání geneticky modifikovaných organismů. Při zpracování biopotravin se nepoužívají umělá aditiva (tzv. "éčka") od konzervancí, přes umělé aromatické látky až po umělá sladidla. Stejně tak se v průběhu výroby biopotravin se nepoužívá ozařování a mikrovlnný ohřev. Díky konvenčnímu zemědělství s použitím chemikálií došlo v posledních desetiletích k významnému snížení potřebných minerálních látek v půdě a tím logicky i jejich obsahu v konvenčních potravinách. Naopak většina studií udává vyšší obsah vitamínů, minerálních látek a fytoncidů v biopotravinách.

Zvířata chovaná v ekologickém zemědělství žijí v přirozených podmínkách s dostatkem prostoru pro pohyb, mají zajištěn pobyt na čerstvém vzduchu a přirozenou zdravou stravu bez jakéhokoliv "vylepšování" této nejrůznějšími hormony, antibiotiky a dalšími léky. Sama jsem několikrát zažila úspěšnou terapii drobných potíží u nejrůznějších zvířat na organické farmě pomocí homeopatie.

O tom, že biopotraviny prospívají zvířatům a životnímu prostředí, není ani těch nejmenších pochyb. Jakou zdravotní prospěšnost znamená jejich konzumace pro lidi?

V konvenčním zemědělství se dnes běžně používá více než 400 chemikálií. Takto například Coks jablka mohou být v průběhu pěstování "dochucována" až 16x postřikem s obsahem až 36 nejrůznějších pesticidů. Samozřejmě, že dávky v jednotlivých jablcích by neměly vést k poškození organismu. Podmínkou zde však je, že pouze v případě dodržení hraničních množství a v jednotlivém podání. V reálném životě však ani jedna z těchto podmínek většinou neplatí. Takto byly například při náhodných kontrolách potravin ve Velké Británii pravidelně zachyceny zbytky hned více pesticidů ve třetině vzorků od jablek, dětské výživy, chlebu, obilných tyčinkách, čerstvém lososu, citronech, bramborách až po jahody. Stejně tak v běžném životě při příjmu konvenčních potravin člověk pravidelně konzumuje hned celý koktejl nejrůznějších chemikálií v součtu snědených potravin a ne pouze jednotlivě testované látky. Většina odborníků souhlasí s názorem, že kombinací více chemikálií dochází k potencování nežádoucího působení, ve skutečnosti však neexistují žádné studie, sledující vliv takovéto zátěže a v podstatě je i prakticky nemožné dlouhodobě testovat nejrůznější možné směsi, kterými se někteří z nás živí. Zásadní je slovo dlouhodobě, protože popisované toxické látky jsou jen výjimečně příčinou akutního onemocnění. Naopak zpravidla až jejich kombinace a kumulace v průběhu let až generací (ovlivnění plodu) může vést k těžkému poškození organismu. Popsaný

časový posun mezi příjmem škodlivin a poškozením, které vyvolávají je také důvodem, proč velká část konzumentů o možné zátěži neuvažuje a konzumaci biopotravin nepovažuje za tak důležitou.

### **Příklady jen několika látek, jejichž použití je v biopotravinách zakázáno, včetně jejich působení na organismus:**

#### *Ztužené tuky s obsahem trans mastných kyselin*

Tyto tzv. hydrogenované tuky přímo zvyšují riziko vzniku srdečně cévních onemocnění, rakoviny a kožních poruch. Současně neposkytují žádnou nutriční hodnotu.

#### *Organofosfáty*

Patří k nejnebezpečnějším pesticidům užívaným v zemědělství. Do souvislosti jsou dávány s celou řadou poškození od rakoviny, snížení mužské plodnosti, poškození plodu, chronického únavového syndromu až po onemocnění Parkinsonem.

#### *Tartrazin, žluté barvivo E102*

Dáván do spojitosti s alergiemi, bolestmi hlavy, retardací růstu a dětskou hyperaktivitou.

#### *Geneticky modifikovaná strava, GMO*

Zdravotní působení neznámé. V podstatě neexistují žádné dlouhodobé systematické klinické a biochemické studie sledující působení příjmu GMO na lidský organismus.

**Stručné shrnutí:** příjem převážně organických potravin podstatně snižuje rizika spojená s příjmem potravin z konvenčního zemědělství, respektive s příjmem chemikálií používaných v tomto zemědělství. Konkrétně se u jednotlivých chemických přísad může jednat o poškození imunitního systému i nervové soustavy. Z onemocnění jsou to nejčastěji nejrozličnější rakoviny, poškození plodnosti a zárodku, alergie, onemocnění Parkinsonem, chronický únavový syndrom, poruchy chování u dětí.

O tom, že kvalitnější potraviny chutnají lépe, není třeba ani studii.

**[Mgr. Margit Slimáková](#)**, certifikovaný poradce výživy a wellness

### **Doporučujeme, aneb výběr z firem nabízejících organickou produkci v ČR:**

#### **[www.biopotraviny.cz](http://www.biopotraviny.cz)**

Internetový obchod a dva kamené obchůdky v Praze s biopotravinami, klub přátel biofarem.

#### **[www.probio.cz](http://www.probio.cz)**

Největší zpracovatel biopotravin v České Republice.

#### **[www.slunecnibrana.cz](http://www.slunecnibrana.cz)**

Vynikající čaje a koření, vše v bio kvalitě.

#### **[www.sunfood.cz](http://www.sunfood.cz)**

Dovoz, výroba a internetový prodej biopotravin, specializace na makrobiotické potraviny.