Kiedy jedzenie może szkodzić

Data aktualizacji
2024-10-25

Niektóre substancje, które występują naturalnie w żywności, w nadmiernych ilościach mają zły wpływ na zdrowie. Dowiedz się, o jakie składniki chodzi i jak możesz uniknąć ich szkodliwej działalności.

Substancje antyodżywcze

Niektóre naturalne składniki w dużej ilości mogą szkodzić, np. zmniejszają wchłanianie lub zaburzają metabolizm składników odżywczych. Jeśli jesz ich dużo, może to prowadzić do niedoborów pokarmowych, a nawet do anemii lub osteoporozy.

- **Kwas szczawiowy** – jest m.in. w szczawiu, rabarbarze, szpinaku, kakao, herbacie, kawie. Zmniejsz jego działanie:
  - dodaj do posiłków zawierających dużo kwasu szczawiowego produkty mleczne lub jajko – są źródłem wapnia, np. mleko do kawy i herbaty, jogurt lub jajko do zupy szczawiowej.
- **Kwas fitynowy** – występuje m.in. w suchych nasionach roślin strączkowych, ziarnach zbóż, orzechach. Zmniejsz jego ilość dzięki:
  - zakwaszeniu i fermentacji np. jedz chleb na zakwasie
  - gotowaniu
  - namaczaniu nasion roślin strączkowych
  - kiełkowaniu.
- **Awidyna** – występuje w surowym białku jaja. Zmniejsz jej ilość poprzez:
  - gotowanie lub inną obróbkę termiczną
  - ubicie piany z białka jaja.
- **Substancje goitrogenne, wolotwórcz**e – są w roślinach kapustnych (np. kapuście, kalafiorze, brokule, rzepie), nasionach soi, orzeszkach ziemnych. Wiążą się z jodem w organizmie i wtedy nie może być on wykorzystywany do produkcji hormonów tarczycy. Zapobiegaj temu:
  - gotuj w dużej ilości wody bez przykrycia
  - dbaj o odpowiednią ilość jodu w diecie – pamiętaj jednak, że zarówno jego nadmiar, jak i niedobór mogą być niebezpieczne, dlatego skorzystaj z porady lekarza.

Unikaj szkodliwych substancji w żywności

Często szkodliwe związki pojawiają się w posiłkach dopiero pod wpływem obróbki termicznej, procesów przetwarzania, sposobu przechowywania lub przenikają z opakowań. Niektóre z nich są uważane za rakotwórcze.

- **Akrylamid** – pojawia się w żywności poddanej smażeniu i pieczeniu, np. we frytkach, chipsach

ziemniaczanych, kawie, pieczywie. Według klasyfikacji IARC (International Agency for Research on Cancer - Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem) akrylamid jest w grupie związków prawdopodobnie rakotwórczych dla człowieka.

  - Ogranicz do minimum jedzenie frytek i smażonych ziemniaków. Jeśli je jesz, skróć czas obróbki termicznej, używaj już dobrze rozgrzanego oleju, blanszuj ziemniaki (zanurz we wrzątku, a potem w zimnej wodzie).

- **WWA – wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne**, np. benzo(a)piren. Tworzą się m.in. w suszonej, grillowanej, wędzonej żywności, kiedy produkty spalania wchodzą z nią w bezpośredni kontakt (np. dym dociera do potraw).

  - Unikaj bezpośredniego kontaktu dymu z żywnością.
  - Wybieraj grille elektryczne.
  - Jeśli możesz, zamiast grilla wybierz piekarnik.

- **Mykotoksyny** są wytwarzane przez pleśń. Niektóre z nich mogą mieć działanie rakotwórcze dla człowieka. Poza tym mogą być przyczyną ostrych zatruć pokarmowych. Najczęściej powstają w wyniku nieodpowiedniego przechowywania żywności.
  Występują w produktach pokrytych widoczną pleśnią, np. orzechach, suszonych owocach, herbacie, pieczywie.

  - Nie jedz produktów z widoczną pleśnią.
  - Nie jedz pozostałości produktu po usunięciu pleśni – mykotoksyny przenikają do całego produktu.
  - Przechowuj jedzenie w chłodnym, suchym miejscu.

O zasadach zdrowego jedzenia przeczytaj w magazynie **Ze Zdrowiem nr 13**.

Wejdź na portal **Diety.nfz** – znajdziesz porady, przepisy, plany żywieniowe.

Przeczytaj także

Jedz na zdrowie

Zdrowe jedzenie jest ważne w profilaktyce i w chorobie. Jak znaleźć odpowiedź, co jest najlepsze dla Ciebie

Gotuj zdrowo i ekspresowo

Masz mało czasu, wolisz prostotę w kuchni i nie chcesz testować skomplikowanych przepisów? Jednocześnie lubisz jeść zdrowe domowe posiłki? Zatem wypróbuj plan żywieniowy „Ekspres” na portalu Diety NFZ

Kioski profilaktyczne w oddziałach wojewódzkich NFZ

W kioskach profilaktycznych w oddziałach wojewódzkich NFZ możesz zrobić jeszcze więcej profilaktycznych pomiarów