



## Kiedy jedzenie może szkodzić

**Zdrowa dieta składa się w z różnorodnych zbilansowanych składników. Warto wiedzieć, co może szkodzić w nadmiernej ilości i jakich substancji trzeba unikać**

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, wolotwórcze** – 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 zatruc 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