

Změny živin při přípravě pokrmů.

prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

VŠCHT Praha, SPV, 1. LF UK

Při přípravě pokrmů, zvláště při vyšších teplotách (zejména při teplotách nad 200 °C) dochází v potravinách k řadě změn, které mohou být pozitivní i negativní. Z pozitivních změn jsou to některé změny sensorické hodnoty (chuti, vůně, barvy a textury) a zvýšení využitelnosti některých živin. Negativními změnami jsou ztráty některých živin, snížení využitelnosti většiny živin a především vznik z hlediska zdraví rizikových látek. Pro přípravu pokrmů jsou nejoblíbenější pečení, smažení a grilování. Pokud se při těchto postupech nedodrží doporučení pro jejich bezpečné použití, dochází ke vzniku i karcinogenních látek. Nejrizikovější je grilování živočišných potravin, u kterého bychom měli dodržovat doporučení, která jsou publikována odborníky. V přednášce budou uvedeny nejčastější změny ke kterým při přípravě pokrmů dochází a jak jim předcházet.