

STRAVOVÁNÍ V HORKU

7.8.2024 - Danuše Antošová | Hygienická stanice hlavního města Prahy

Stravování je v letních měsících třeba přizpůsobit. Jsou k tomu dva velmi dobré důvody.

Jedním důvodem je skutečnost, že lehce stravitelná jídla nezatěžují tolik metabolismus a také nepřinášejí další a zbytečnou energetickou zátěž.

Druhým důvodem k obezřetné volbě jídel během léta je snadnější zkazitelnost pokrmů. Mikroorganismy přítomné v potravině se mohou pomnožit za tepla rychleji a následně vyvolat onemocnění. Má tedy smysl úzkostlivě dodržovat hygienická pravidla zacházení s potravinami, a má i smysl se některým potravinám jen tak, z bezpečnostních důvodů, pro jistotu, vyhýbat.

Mezi lehce stravitelná jídla patří studené polévky typu bulharské polévky z okurek a jogurtu či kysané smetany (tarator), nejrůznější saláty ovocné, zeleninové nebo těstovinové, koktejly, obecně zelenina, ovoce, zeleninové a ovocné šťávy, zeleninová či ovocná jídla v jednoduché úpravě a přiměřeném množství. Lze samozřejmě konzumovat i různé druhy masa, ale vyhýbáme se rychlým úpravám, u kterých hrozí, že by se případně maso neprohrálo dostatečně v celém objemu. Jako příloha se hodí třeba těstoviny, nebo ještě lépe opět různé druhy zeleniny.

Rovněž je důležité rychle a snadno zkazitelné potraviny, jako je maso, vejce, salámy, mléko, mléčné výrobky, ryby kupovat jen v množství, které můžeme rychle zkonsumovat.

Jídla s majonézou, měkké salámy, cukrářské výrobky, jídla se syrovými vejci, rybami či masem v letních měsících raději vynechejme úplně, abychom se vyhnuli zažívacím potížím (mikroorganismy se při vyšších teplotách v potravinách rychle množí). Pokud si takové potraviny nedokážeme odřict, alespoň je nedovolme konzumovat malým dětem a oslabeným osobám.

Velmi záleží na skladování potravin v obchodě, na dodržení teplot během přepravy, nákupu i na uchovávání potravin doma. Při tepelné úpravě dbejme na poctivé propečení masa. Ovoce a zeleninu důkladně umyjeme pitnou vodou, a to raději i v případě, že z nich odstraňujeme slupku.

Jídla a potraviny připravené ke konzumaci ani nápoje nenechávejme zbytečně ani na slunci, ani v teplém prostředí. Po jídle zbytky ihned uklízejme do lednice či likvidujme.

Zmrzliny a další mražená jídla (z ověřených dobrých zdrojů!) nenechávejme zbytečně rozmrznout a rozhodně je znovu nemrazme. Pokud čerstvě koupená mražená potravina nese známky opakovaného rozmrznutí a opětného zmrazení („sníh“ uvnitř obalu nebo nepravidelný tvar apod.), raději ji obětujme a vyhodíme, než bychom riskovali střevní potíže nebo dokonce nějaké závažnější infekční onemocnění. Uvařená jídla patří zkonsumovat, jejich zbytky rychle uložit v lednici nebo vyhodit.

Oblíbené grilování má svá pravidla. Surové maso nebo jiné suroviny se nesmí dostat do kontaktu s potravinami konzumovanými bez tepelné úpravy, obdobně je třeba dbát, abychom při práci se syrovým masem používali jiné nádoby a náčiní než na práci a servírování potravin, které se již nebudou tepelně upravovat (platí to třeba i pro vidličku, kterou manipulujeme se syrovými potravinami!).

Není dobrý nápad kupovat si již naložené nebo kořeněné maso, kde se snadno skryje, jak dávno to je, kdy bylo maso čerstvé. A naopak, je třeba velmi pozorně kontrolovat datum doporučené spotřeby na masných výrobcích, a při tom počítat i s tím, že mohou být před koncem této lhůty již „za zenitem“.

Při grilování bychom měli mít na paměti, že některé postupy by mohly vést ke vzniku karcinogenních látek v připravovaných potravinách a měli bychom se tomu snažit zabránit: přebytečný tuk z masa by neměl kapat do ohně, neboť jeho spálením vzniklé uhlovodíky jsou karcinogenní a „nachytají se na grilovanou potravinu, masné výrobky by neměly obsahovat dusitany (týká se krásně růžových mas a masných výrobků), neboť tyto se mění na karcinogenní nitrosaminy, neměli bychom konzumovat „kominíčky“ (černé okraje špekáčků a masa opravdu nejsou zdravé), a příliš vysokou teplotou při grilování podporujeme vznik heterocyklických aminů.

Nápoje, lhostejno zda v originálních lahvích či džbánech nebo konvích, by neměly stát na slunci, a to ani v případě čisté, neochucené pitné vody. Nápojům je lépe ve stínu, nejlépe v chladu. A drobný dodatek – pitím nápojů z neomytých plechovek riskujeme střevní potíže (nemáme kontrolu nad tím, jak byly obaly skladovány před prodejem) a při přerušovaném popíjení riskujeme bodnutí od vosy, která bez našeho vědomí ochutnává nápoj uvnitř plechovky. Hmyzí bodnutí v oblasti úst může znamenat vážné ohrožení na životě.

Léto bez zbytečných zdravotních potíží za drobná omezení stojí.

Další inspirativní informace ohledně stravování v letních měsících jsou na těchto webových stránkách:

Jídlo a pití v horku | NZIP

Bezpečné grilování aneb Na co si dát během grilování pozor? – Ministerstvo zdravotnictví (gov.cz)

<https://www.hygp Praha.cz/stravovani-v-horku>