



Autor: Kolektiv autorů pod vedením doc. MUDr. Jolany Rambouskové, CSc. z Ústavu hygieny

POCHUTINY

= poživatiny, které mají zanedbatelnou energetickou hodnotu

koření, houby, kvasnice, káva, čaj (pochutiny povzbudivé) sůl, ocet

HOUBY

Energetická hodnota nízká: 110 kJ/100 g (obsah vody 90%) V sušině je 40% dusíkatých látek, asi polovina z toho bílkovin a aminokyselin. Tuku obsahují jen stopy a sacharidů 3%.

Vitaminy B, v liškách je i vitamin A.

KOŘENÍ

Rostliny nebo jejich části s obsahem silic

→ příjemná nebo dráždivá chuť a vůně

Podzemní části rostlin (zázvor, puškovec)

Kůra (skořice)

Listy a byliny (majoránka, tymián, bobkový l.)

Květy a součásti květů (kapary, šafrán,



hřebíček)

Plody a semena (vanilka, pepř, nové koření,
paprika, kmín, fenykl, anýz,

koriandr)

Hořčice

Směsi koření

Význam pro fyziologii dobrého trávení

Podporuje chuť k jídlu, stimuluje trávení, antiseptické účinky
(paprika, křen, česnek), proti nadýmání (kmín, koriandr, fenykl,
majoránka)

Důležité látky v koření:

Aldehydy

Alkaloidy

Silice Hořké

látky

Třísloviny

Glykosidy Pryskyřice

Saponiny

Skladování koření: chladné, suché dobře větrané prostory bez plísní a
látek s intenzivním zápachem

Napadené červotočem = zdravotně závadné

Falšování koření (laboratorní zkoušky)

Mezi pochutiny řadíme i přísady, které upravují smyslové vlastnosti
poživatin.



Upravují vůni (aromata), chuť (sladidla, hořčidla, kyselidla, náhražky soli), konzistenci (plnidla, emulgátory, stabilizátory) a barvu (barviva, bělidla).

SLADIDLA

nahražují řepný cukr (sacharózu)

1) Energetická (náhražky sacharózy):

sorbitol (alkohol. cukr) – k výrobě pečiva,
cukrovinek *fruktóza*
stejný obsah energie jako glukóza (4,1 kcal/g)

2) Neenergetická (umělá sladidla):

aspartam – dipeptid (kyselina L- asparagová a L-
fenylalanin) + metanol, je termolabilní

v neutrálním a alkalickém prostředí Při
jeho časté konzumaci se hovoří o škodlivých účincích jako je
otupělost, bolesti hlavy, únava, závratě, bolesti žaludku, zvýšené
bušení srdce, zvyšování hmotnosti, podrážděnost, úzkost, ztráty
krátkodobé paměti, halucinace, vyrážky, záchvaty, krvácení do očí,
slepota, hučení v uších, deprese, ztráta sluchu, křeče, ztráta chuti,
nespavost, slabost.

acesulfam- používá se do ochucených minerálek
sacharin

cyklamáty (účinkem střevní mikroflóry se z něj
tvoří cyklohexylamin – karcinogen)



SŮL

NaCl 6 g/den ztráty Na pocením →
svalové křeče, bolesti

hlavy a průjmy

skutečný příjem u nás: 15 g/ den (riziko hypertenze) v soli byl
zvýšen a uzákoněn obsah jódu (20-34 mg/kg), forma jodidu
draselného byla nahrazena stabilnějším jodičnanem

glutaman sodný – dochucovadlo, nadměrný
přívod → „syndrom čínské kuchyně“

OCET

4 – 8% roztok kyseliny octové připravený octovým kvašením