

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## **Zła dieta niebezpieczniejsza od konserwantów**



**Żywność sprzedawana w naszym kraju jest bezpieczna, ale jej wpływ na zdrowie w dużej mierze zależy od zachowań konsumentów, m.in. od odpowiedniego wyboru produktów i prawidłowych zasad przygotowywania posiłków - przekonują eksperci w Światowym Dniu Zdrowia.**

"Żywność w Polsce jest bardzo bezpieczna dzięki sprawnie działającemu nadzorowi i zapewnieniu kontroli jakości produkcji żywności na każdym etapie" - zapewnił wiceminister zdrowia Igor Radziejewicz-Winnicki podczas konferencji „Bezpieczna żywność - od pola do stołu” zorganizowanej we wtorek przez Biuro Światowej Organizacji Zdrowia w Polsce oraz Ministerstwo Zdrowia.

Pełniący obowiązki Głównego Inspektora Sanitarnego Marek Posobkiewicz również zapewnił, że system kontroli żywności w Polsce "jest szczelny, na wysokim europejskim i światowym poziomie".

Radziejewicz-Winnicki podkreślił, że dostarczana konsumentom żywność powinna być odpowiedniej jakości i zróżnicowana pod względem odżywczym. "Nie możemy zapominać o tym, że właśnie dostęp do żywności zbyt wysokokalorycznej, zbyt mocno przetworzonej (...) jest zjawiskiem, które jest jednym z najsilniej wpływających negatywnie na stan zdrowia człowieka" - dodał.

Jak poinformowano na konferencji, konserwanty dopuszczone do stosowania w żywności są bezpieczne dla zdrowia konsumentów, a niektóre z nich dodatkowo chronią produkt przed substancjami potencjalnie niebezpiecznymi dla zdrowia. "Źle zbilansowana dieta jest większym zagrożeniem niż substancje dodatkowe" - zapewniła Joanna Gajda-Wyrębek ekspertka z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - Państwowego Zakładu Higieny

Ekspertka zaprzeczyła również popularnemu przekonaniu, że substancje dodatkowe powodują alergię. "Jedynie jedna grupa substancji dodatkowych jest uwzględniona na liście substancji, które mogą powodować alergię, jest to dwutlenek siarki i siarczyny" - zapewniła.

Dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia prof. Mirosław Jarosz przypomniał, że zasady żywieniowe są uzależnione od wielu czynników, m.in. wieku i stanu zdrowia, dlatego każda osoba powinna wybierać produkty odpowiadające jej potrzebom. Podkreślił, że należy pamiętać o uważnym czytaniu etykiet na opakowaniach żywności.

Jarosz przypomniał, że na etykiecie produktu spożywczego wymienione są jego składniki i substancje dodatkowe, znajduje się tam również informacja o warunkach, w jakich produkt powinien być przechowywany oraz data minimalnej trwałości lub termin przydatności do spożycia.

Od 13 grudnia 2016 roku produkty spożywcze obowiązkowo będą znakowane informacjami o ich wartości odżywczej, ale już teraz wielu producentów zamieszcza te dane na etykietach. Jak przypomniał Jarosz, konsument potrzebuje tych informacji do ułożenia odpowiedniej diety.

Ekspertki zwrócili uwagę, że bezpieczeństwo żywności zależy nie tylko od producentów, ale również od zachowań konsumentów. Grzegorz Łapanowski, założyciel Fundacji Szkoła na Widelcu, wyraził przekonanie, że czasami zapominamy o rzeczach najbardziej istotnych, najbardziej oczywistych z punktu widzenia bezpieczeństwa żywności, jak choćby umycie rąk przed przygotowaniem posiłku.

Łapanowski przypomniał kilka podstawowych zasad przygotowywania żywności, takich jak konieczność zachowywania czystości w trakcie przygotowywania posiłków, rozdzielanie jedzenia surowego od ugotowanego, przechowywanie żywności w odpowiedniej temperaturze oraz używanie świeżych i bezpiecznych produktów.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23352.html>



09-09-2024

## [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

# System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

**Partnerzy**