

# Bio potraviny

Vloženo: 13.03.2018 Autor: KH

Když si položíte otázku, co to vlastně biopotraviny jsou, odpověď je jasná. Jedná se o produkty ekologického zemědělství (živočišného i rostlinného), k jejichž pěstování se nepoužívají žádné chemické látky. Jestliže nějaký produkt získá označení BIO, pak musí splňovat podmínky, které jsou jasně určeny zákonem a také specifické požadavky, jež se týkají jakosti a zdravotní nezávadnosti.



## Vyšší cena = lepší kvalita

Obsah zdraví prospěšných látek se může lišit. Například u bio ovoce je většinou chuť lepší a obsah vitaminů i dalších prospěšných látek vyšší. Oproti tomu třeba u obilovin bývá nižší obsah bílkovin. Bez ohledu na tyto drobné odlišnosti, máte záruku v tom, že pokud se rozhodnete konzumovat BIO potraviny, nebudete s nimi do těla přijímat žádné látky, které by mohly jakkoliv poškozovat vaše zdraví.

Jednou z nevýhod BIO zemědělství je fakt, že výsledné produkty mají pro mnoho zákazníků přímo astronomické ceny. Ovšem je potřeba si uvědomit, že ekologická (bio) produkce je náročnější na čas a vyžaduje velký podíl ruční práce, navíc díky různým certifikacím se náklady mnohonásobně zvyšují. Oproti tomu je zase tento způsob pěstování šetrnější vůči životnímu prostředí či chcete-li přírodě.

## Bio versus dietní

Chcete držet dietu a myslíte, že jsou pro to ideální jedině bio produkty? Zapomeňte, protože to, že je něco BIO neznamená, že je to absolutně dietní, jen to neobsahuje škodlivé látky. BIO slanina vám nezaručí, že nepřiberete, pouze pochází z ekologického chovu. Jestliže si chcete tento druh produktů začlenit na dietní jídelníček, musíte si pohlídat podíl soli, cukru, tuku a dalších látek.



### **Bio označení potravin**

Často se může stát, že produkt, který se tváří jako, že je BIO, vůbec takový není. Pokud chcete mít záruku, že jste si koupili skutečně ekologicky nezávadný produkt, hlídejte si označení, které musí být na obalu. Vedle oficiálního loga, by měl obsahovat kód organizace provádějící kontrolu kvality. Zejména se kontroluje, zda výrobek splňuje zákonem stanovené podmínky, které musí BIOPOTRAVINY splňovat. Původ potravin i to, zda prošly kontrolou lze dohledat na webových stránkách těchto organizací.