

[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

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



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna

emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

[Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk](#)

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy