

Razgovor s dr. sc. Katarinom Jukić, djelatnicom BC instituta

Grickalice i čokolada ne smiju biti glavnina obroka

Tijekom obilježavanja Dana kruha dr. sc. Katarina Jukić je učenicima naše škole održala predavanje o pravilnoj prehrani.

Možete li nam se ukratko predstaviti?

Ja sam Katarina Jukić, dolazim iz BC instituta za oplemenjivanje proizvodnje bilja. Po struci sam prehrambeni tehnolog i radim u laboratoriju za ispitivanje kvalitete žitarica i bavim se oplemenjivanjem pšenice.



Što nam preporučujete za svakodnevnu prehranu?

Brojna istraživanja su pokazala da se djeca školske dobi ne hrane pravilno i puno toga bi trebalo promijeniti. To nije proces koji će se dogoditi preko noći, ali treba raditi na tome. Za pravilnu prehranu je bitno unositi sve vrste namirnica u odgovarajućim količinama. Naglasak u našoj svakodnevnoj prehrani treba biti na žitaricama i na proizvodima od žitarica. Slijede voće i povrće koji su neophodni kao izvor vitamina i minerala. Nakon toga dolaze meso, jaja, mlijeko i mliječni proizvodi poput sira i vrhnja. U pravilnoj prehrani su na vrhu piramide masnoće u malim količinama.

Koju hranu treba izbjegavati?

U prehrani treba izbjegavati zaslđene sokove, gazirane sokove i sokove iz tetrapaka. Treba izbjegavati čokoladu, slatkiše, lizalice, keksiće. Kad kažem izbjegavati ne mislim da ih treba kompletno izbaciti iz prehrane, trebate i njih jesti, ali vam oni ne smiju biti glavnina obroka. Neka istraživanja su pokazala da 33% energije kod djece školske dobi dolazi od grickalica i od zasladienih sokova – to ne smije biti tako. Zdravi međuobrok treba biti voće i povrće, npr. cijedena jabuka ali nikako grickalice ili čokolada, osim u jako malim količinama.

Kakve su to BC sorte?

BC sorte pšenice su vrlo kvalitetne i imaju visoke prinose. Gleda se ne samo da ima veći urod, nego da taj urod prati i veća kvaliteta. BC pšenice imaju optimalan omjer kvalitete i uroda zrna. To na kraju poljoprivrednom proizvođaču donosi dobit, a opet je dobit i za prehrambenu industriju kad ima tako kvalitetne sorte.

Što znači kratica BC u nazivu Instituta?

BC institut postoji 120 godina, osnovani smo 1897. godine na lokaciji u Botincu. Botinec je naselje u Novom Zagrebu pokraj Sv. Klare i budući je tamo sve započelo stavili smo ovo BC u ime našeg Instituta.

Kakva je opasnost od GMO sorti žitarica?

BC institut nema unutar svog sortimenta GMO pšenice niti bilo koje druge vrste žitarica poput soje i kukuruza. Znači mi smo GMO free. Problem kod GMO hrane je u tome što još nisu provedena dovoljno dobra i opsežna znanstvena istraživanja koja bi potvrdila da je ona dobra. Zasad još vrijedi mišljenje da su GMO proizvodi loši proizvodi dok nam znanstvena istraživanja ne dokažu drugačije. Kako sad stvari stoje, mišljenje je znanstvenih ustanova da GMO hranu treba izbjegavati.

Helena Pralas i Ana Mišković, 5D