

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá problematikou týkající se významu konzumace jater ve výživě člověka. Teoretická část popisuje nutriční složení, porovnává rozdíly mezi játry různých živočišných druhů a uvádí možné formy konzumace jater s jejich výživovými benefity a potenciálními zdravotními riziky. Samostatná kapitola je věnována možným důvodům pro nekonzumování jater. Ty kromě některých zdravotních kontraindikací zahrnují i časté mýty vztahující se k játrům a jejich nadměrnému obsahu škodlivých látek jako jsou těžké kovy či rezidua antibiotik.

Prvním cílem práce bylo zjistit dostupnost jater a potravin s jejich obsahem v hypermarketu Albert. Zde bylo nalezeno 29 různých potravin, z čehož pouze dvě představovaly chlazená játra. Zbylé množství tvořily játrové knedlíčky a polévky s jejich obsahem, tresčí játra v konzervě a mražená směs drobů. Nejčastější potravinou s obsahem jater však byly paštiky, jejichž počet dosáhl 17 různých variant. Právě na tyto výrobky byl zaměřen další cíl, kterým bylo porovnat složení a výživové hodnoty paštik s obsahem jater. Zde byly zjištěny významné rozdíly především v obsahu tuku a bílkovin a z hlediska ingrediencí v procentuálním podílu jater, přídavku levnějších náhražek masa a počtu aditiv.

Další cíle a hypotézy se týkaly dotazníkového šetření. Toho se celkem zúčastnilo 521 anonymních respondentů, mezi kterými měly zastoupení osoby různého pohlaví, vzdělání i věku. Vytyčenými cíli bylo zjistit frekvenci konzumace jater, rozpoznat preference při jejich výběru a zmapovat znalosti jejich zdravotních přínosů a rizik u vzorku dospělé populace.

Hypotézy k dotazníkovému šetření byly následující. První hypotéza zněla, že většina respondentů do svého jídelníčku zařazuje játra méně než jednou měsíčně. To bylo potvrzeno, jelikož více než polovina dotázaných uvedla, že játra nekonzumuje vůbec či pouze výjimečně. Stejně tak byly verifikovány i další dvě hypotézy, dle kterých představují nejkonzumovanější formu jater játrové paštiky a nejčastěji konzumovaná jsou játra drůbeží. Dle čtvrté hypotézy lidé, kteří játra pravidelně nekonzumují, uvádí jako důvod jejich chuť. I tato hypotéza byla potvrzena. Poslední hypotéza zněla, že respondenti, kteří játra pravidelně konzumují, mají větší povědomí o jejich zdravotních přínosech a rizicích. Na základě získaných odpovědí vyplynulo, že čím častěji osoba játra konzumuje, tím hlubší o nich má znalosti. Největší úspěšnost tak měli respondenti konzumující játra minimálně jednou týdně a nejmenší jedinci, kteří je vůbec nekonzumují.

Klíčová slova: játra, výrobky z jater, složení, kulinární úprava, výživa