



SUPERPOTRAVINY

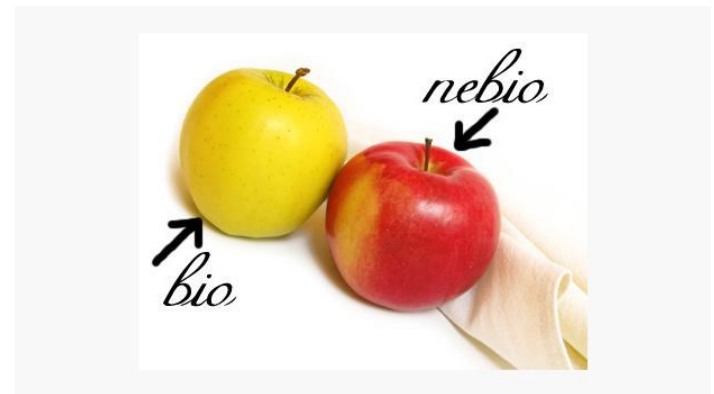
Mgr. Hásková Aneta

Bio potraviny

- Boom biopotraviny = potraviny vyráběny bez průmyslových hnojiv, bez prostředků proti škůdcům a bez konzervačních látek



- Biopotravina se nevztahuje jen na obiloviny, mléko či ovoce, ale i třeba na maso a uzeniny
- S názvem biopotravina je přitom možné konzumovat i potraviny zcela prokazatelně škodící zdraví – uzeniny a tučné vepřové maso
- Název je starý asi 15 let a pochází z Německa a Rakouska
- Organic food = totéž



- Jejich produkce je paradoxně složitější a zcela jistě více zatěžuje přírodu
- Většina konzervačních látek v potravinách má za sebou desítky let používání a monitorování jejich vlivu na člověka
- V biopotravině vznikají stejné škodlivé látky jako v běžné potraviny metodou přípravy – pečení/smažení



- Grafický znak BIO, tzv. **biozebra**, s nápisem „Produkt ekologického zemědělství“ a s číslem kontrolní organizace (např. CZ-BIO-001) se v ČR používá jako celostátní ochranná známka pro biopotraviny.
- Logo je možné použít pouze v souladu s ustanovením zákona č. 242/200 Sb., o ekologickém zemědělství



- Grafický znak loga Evropského společenství označující ekologickou produkci.
- Jeho užívání je od 1. července 2010 povinné.
- Pro biopotraviny dovezené do EU ze třetích zemí je evropské logo dobrovolné.

Pohled medicíny

- Biopotravina – rafinovaným způsobem podporuje lokální a malé zemědělce
- Ve zdravotnictví však nemá hlubší smysl a to minimálně z těchto důvodů –
 - 1) Nelze si představit jakým biologickým mechanismem by látky neobsažené v biopotravinách, vyvolávaly nemoci.
 - 2) Výzkum osob, přijímajících biopotraviny ukázal, že nejsou zdravější než ti, kdo biopotraviny nekonzumují.

Geneticky modifikované potraviny

- V USA i v dalších státech se hojně využívají GM rostliny
- Jsou nepochybně často výhodné a zvyšují produktivitu zemědělství
- V Evropě se jich prodává prozatím málo – např. rostlinné oleje
- Jde přitom o efektivněji a ekologicky čistěji pěstované rostliny pro potravinářství, které např. méně alergizují – jsou zdravotně nezávadné

Funkční potraviny

- Potraviny, které mají kromě své nutriční (výživové) hodnoty navíc příznivý účinek
- Pojem je dnes extrémně zneužíván a funkční význam je přikládán mnoha potravinám, které nemají jasný efekt
- Funkční efekty mohou být rychlé (ve dnech či týdnech), nebo dlouhodobé (léta a desetiletí)

Co lze od funkčních potravin očekávat?

- Především je nutné si uvědomit, že tyto potraviny nemají žádný jasně definovaný léčebný účinek
- Funkční potraviny počítají s tím, že přispívají k vyváženému doplňování spotřeby biologicky aktivních látek a mají pozitivní, nedefinovatelný vliv na udržení zdraví, tedy **vykazují preventivní účinek** spojený se spotřebou potravin

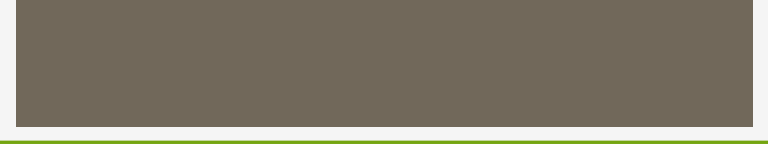
Rozdíl mezi funkční potravinou a lékem?

	Potravina	Funkční potravina	Lék
význam	poskytnutí energie a živin	prevence výživou	podpora organismu v nemoci
efekt	dlouhodobý	dlouhodobý	okamžitý
působení	pestré široké spektrum	nespecifické	cílené
nezávadnost	jistá, plná	jistá, plná	přínos převyšuje riziko (kontraindikace)

Výroba funkčních potravin

1) obohacování fyziologicky funkčními přísadami (vláknina, oligosacharidy, alkoholické cukry, aminokyseliny, peptidy a proteiny, vitaminy, lecitin, minerální látky, polynenasycené mastné kyseliny, přírodní extrakty apod.

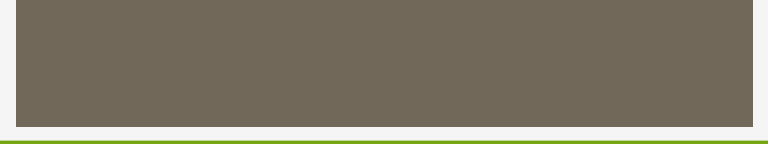
2) minimalizaci nežádoucích faktorů (hypoalergenní rýže s enzymově odstraněnými alergeny, delaktozované mléko, inhibitory trypsinu, bezcholesterolové živočišné produkty, výrobky se sníženým obsahem kuchyňské soli anebo sodíku, light výrobky apod.



3) využití ochranného účinku "fytochemikálií" ze zeleniny, ovoce, koření a jiných rostlinných zdrojů, např. antioxidanty jako prevence rakoviny. Jde např. o flavonoidy, karotenoidy, fenolové kyseliny, mono- a triterpeny apod.

Zdrojem jsou různé rostliny, např. česnek, zelený čaj, soja, cereálie, křížaté a okolíčnaté (mrkev, petržel, celer, anýz, kopr) druhy zelenin, citrusy a lilkovité, tykvovité, lněná nebo konopná semena, lékořicový kořen.

Nepatří zde škrob, bílkoviny, běžné mastné kyseliny, vitaminy a běžné minerální látky.



4) využití mléčných mikrobiálních kultur,
probiotik a prebiotik, kvasničných preparátů
s bioprvky (chrom, selen aj.) a dalších
preparátů

TYPY

- Jodizovaná sůl
- Margarín, obohacený rostlinnými steroly, snižujícími cholesterol



Antioxidační účinky brusinek

- Plody brusnice brusinky mají vysoký obsah vitamínu C, K a vitamínu E
- Dále jsou bohaté na mangan, hořčík, draslík, vápník a fosfor
- V léčbě a v prevenci onemocnění močových cest
- Studie dále ukázaly, že brusinky snižují riziko zubního kazu a zánětu dásní



Výrobky z ovsa

- Ovesné vločky, otruby
- Obsahují beta-glukany – což je látka na bázi vlákniny, která snižuje hladinu krevního cholesterolu + ovlivňují hladinu krevního cukru v krvi



Lněné semínko

- Obsahuje omega 3 MK, které jsou důležité pro vývoj mozku, imunitní systém a pro zdraví srdce a cév
- Také zdrojem vlákniny



Goji (kustovnice čínská)

- Složena hlavně z polysacharidů + beta karoten, zeaxantin a lutein
- Má významné antioxidační účinky
- Vysoký obsah vitamínu C, B2, železa a selenu



Chia semínka



- Jsou zdrojem kyseliny alfa-linolenové
- Obsahují významné množství manganu, fosforu, hořčíku, selenu a železa
- Obsahují velké množství vlákniny, díky které dobře sytí
- Nutné dostatečně pít, denně max. 2 lžíce (25 gramů)

- zakysané mléčné výrobky typu probiotik a prebiotik
- výrobky s lecitiny nebo solemi fosfatidových kyselin (nápoje pro sportovce, pečiva, sýry)
- výrobky na bázi rostlinných extraktů, vitaminů a minerálních látek
- výrobky s polynenasycenými mastnými kyselinami (olej Epavit s rybím tukem, másla s rostlinným tukem, obohacené margariny) nebo fytosteroly (Flóra plus aktiv, mléčné výrobky)
- mikroprvky na kvasničném substrátu (Diastabil s Cr) použité jako doplněk stravy

- výrobky s přísadou vlákniny (pečivo, masné výrobky, mýsli, jogurty s mýsli)
- výrobky s upraveným složením z pohledu potřeb fyziologie (např. delaktozované mléko, fermentované výrobky, odstraněné inhibitory trypsinu u sóji, úprava luštěnin proti nadýmání, odstranění cholesterolu, náhrada sodíku v kuchyňské soli kořením nebo draslíkem, netučné pečivo s monoacylglyceroly)
- v širším slova smyslu je funkční potravinou i ovoce a zelenina, neboť snižují výskyt aterosklerózy a nádorů

- **Probiotikum** – fermentovaný výrobek se specifickými živými mikroorganismy (laktobacily, bifidobakterie aj.) s příznivým účinkem na činnost střevních mikroorganismů
- **Prebiotikum** – potravina s přísadami (např. oligosacharidy, jako je oligofruktóza aj.) stimulující činnost prospěšné mikroflory tlustého střeva
- **Synbiotikum** – směs pro- a prebiotik, druhá generace potravin stimulující činnost mikroorganismů tlustého střeva (např. jogurt s oligosacharidy)

- Pojem, který je blízký označení funkční potravina – pojem molekulární výživa. Toto označení naznačuje, že složka potravy může působit jako molekula léku

Kritika superpotravin

- Označování určitých potravin za superpotraviny někteří odborníci kritizují
- Podle Britské dietologické organizace označení máte zákazníky, kteří se pak domnívají, že tyto potraviny jsou lepší než jiné či se jim prodejci snaží prodat dražší produkty (exotické ovoce nebo džusy), které jsou podobně zdraví prospěšné jako běžné ovoce a zelenina, které však stojí zlomek ceny superpotravin

- Při označování některých druhů ovoce a zeleniny se často argumentuje vědeckými studiemi, které zjistily, že mají určité zdraví prospěšné vlastnosti. Ovšem již neuvádějí, že těchto výsledků bylo dosaženo za odlišných podmínek, než za kterých je poté lidé konzumují.
- Používají se například vysoké koncentrace živin, jichž není při běžném stravování možné dosáhnout, či studie nepočítají, že kromě superpotravin lidé jedí i jinou stravu, která může působení superpotravin ovlivnit.
- Například červené jablko obsahuje tolik antioxidantů jako 13 dávek džusu z kustovnice čínské.

Zdroje:

- DVOŘÁKOVÁ, Eva. Superpotraviny jsou plné zdraví prospěšných vitamínů a minerálů. *Novinky* [online]. 2014-02-21 [cit. 2015-10-05].