



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 2. 12. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Mák – tolik zdravý a přitom nedoceněný

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Mak---tolik-zdravy-a-pritom-nedoceneny__s10010x10101.html

Je bohatým zdrojem řady minerálních látek. Za pozornost stojí především obsah vápníku. Zřejmě nenajdeme potravinu, která by byla na vápník bohatší, než je mák. Z minerálních látek je velmi vysoké zastoupení manganu, hořčíku a fosforu. Z vitaminů se mák pyšní vysokým obsahem antioxidantně působícího vitaminu E. Zajímavý je i obsah vitaminů skupiny B.



Historie pěstování máku je známá již od

starého Sumeru 4 tisíce let př. n. l.

Nejstarší nález máku u nás pochází z Ostrova u Stříbra se stářím asi 2800 let, tedy z pozdní doby bronzové. Mák se pěstuje ve Francii, Španělsku a Maďarsku, nicméně **největším producentem máku je Česká republika**. Většina úrody jde bohužel na export, protože spotřeba máku v České republice je poměrně nízká, odhaduje se na 0,3 kg/osobu/rok.

Mák - droga i potravin

Z hlediska využitelnosti máku se nabízí dvojí pohled – **mák, coby léčivá rostlina**, resp. droga **a mák jako potravin**. V prvním případě se jedná o speciální odrůdy máku s bohatě vyvinutým systémem mléčnic (zaschlý latex z mléčnic – opium – se získává z nezralých makovic). **Pro potravinářské účely se používají odrůdy, které obsahují nízké hladiny opiových alkaloidů. Jde o mák semenného typu, tzv. mák olejný, který je velmi zajímavou potravinou.** Z hlavních živin dominují logicky tuky, přičemž převažují vícenenasycené a mononenasycené mastné kyseliny (**70-74 % kyselina linolová, 1 % kyselina alfa-linolenová, 13-18 % kyselina olejová**). Mák je i vydatným zdrojem vlákniny a kvalitních bílkovin. Z esenciálních (nepostradatelných) bílkovin má menší zastoupení pouze tryptofan.

Obsah energie a hlavních živin

Energetický obsah 2198 kJ

sacharidy	vláknina	tuk	bílkoviny
28,1 g	19,5 g	41,6 g	18 g

Jak ukazuje tabulka, mák je bohatým zdrojem řady minerálních látek. Za pozornost stojí především obsah vápníku. Zřejmě nenajdeme potravinu, která by byla na vápník bohatší, než je mák. Z minerálních látek je v máku **velmi vysoké zastoupení manganu, hořčíku a fosforu**. Z vitaminů se mák pyšní vysokým obsahem **antioxidačně působícího vitaminu E**, zajímavý je i obsah vitaminů **skupiny B**.

Obsah minerálních látek (v mg/(μ) na 100 g semene)

	vápník	železo	hořčík	fosfor	draslík	sodík	zinek	měď	mangan	selen
obsah	1438	9,76	347	870	719	26	7,9	1,63	6,71	13,5

Obsah morfinu v semeni řeší vyhláška Ministerstva zemědělství z roku 2014, která stanovuje, že pro použití v potravinářství lze použít pouze mák s obsahem morfinových alkaloidů do 25 mg na povrchu semena v

1 kg máku. Problémem ale je, že pokud je mák zabalen do obalu v zahraničí, vyhláška se na něj nevztahuje. Pokud tedy koupíte „cizí“ mák, je vhodné jej propláchnout vodou a nechat usušit nebo dále zpracovávat. Mák z farmaceutických odrůd je levnější a má nižší senzorickou kvalitu. Problém spočívá v tom, že ačkoli producenti farmaceutický mák čistí a zbavují jej opiových alkaloidů, s nižší senzorickou kvalitou nic neudělají. **Často také dochází k tomu, že mák z farmaceutických odrůd je do České republiky dovážen a míchán s českým mákem a poté prodáván nebo exportován jako český mák.** Kvalitu máku sleduje Státní zemědělská a potravinářská inspekce.

Zralá semena máku slouží:

- k výrobě **makového oleje**
- jako **náplň do moučníků a koláčů**
- ke zvýraznění chuti při vaření i pečení – **chuť připomíná oříšky**
- jako **posyp sladkého i slaneého pečiva**
- okvětní lístky máku se po sběru suší a vzniklá **droga se používá do čajů proti nachlazení**

Tradičně se používá mák modrý, samostatné využití má bílý a okrový mák, které se liší od modrého především chutí – bílé semeno má příchut' po oříscích

a jsou v některých výrobcích používány jako jejich náhrada.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz