

Potraviny, které pomáhají: zlepšují kondici i psychiku

O některých výrobcích se v současnosti hovoří jako o kvalitnějších či zdravějších. Které to vlastně jsou, v čem jsou lepší než jiné a jak je poznáte?



ZDRAVÉ DOBROTY. Speciální úprava může zvýšit prospěšnost potravin pro lidský organismus. Foto: Shutterstock.com (2x)

LENKA VAŠKOVÁ

Funkční potravina je svým způsobem každá. To proto, že dodává tělu, v určitém množství a poměrech, potřebné bílkoviny, tuky a sacharidy. Za funkční se ale v současnosti považují také potraviny, které mají ještě něco navíc.

„V užším slova smyslu se termín funkční potraviny používá pro takové, které mají pro organismus nějaký zásadní přínos. Při opakované konzumaci mohou pomoci zlepšit zdravotní stav za předpokladu, že budou součástí celkově zdravého životního stylu,“ říká odbornice na výživu a výživové poradenství Václava Kunová.

Funkční potraviny jsou podle odborníků hodnotnější z hlediska výživy, prospívají

zdraví, příznivě působí na fyzickou výkonnost a také na psychiku. K vytvoření takových potravin se používají speciální výrobní postupy.

Jak se vyrábějí

Funkční potraviny lze vytvořit například tím, že se v původní receptuře zvýší obsah látek s příznivým působením na zdraví – například probiotik, prebiotik, izoflavonoidů, speciálních typů vlákniny či rostlinných sterolů.

„Funkční potraviny však mohou vznikat i odstraněním některé z nežádoucích složek, většinou alergenů,“ vysvětluje princip jejich výroby Václava Kunová.

Mezi funkční potraviny tedy patří i ty, na jejichž obalu výrobce deklaruje snížený obsah nežádoucích složek. Mezi takto vyráběné potraviny patří například mléko zbavené

né laktózy neboli mléčného cukru, které je vhodné i pro osoby s laktózovou intolerancí.

Za funkční lze považovat i takové potraviny, které jsou obohaceny o složku, kterou buď ztratily důsledkem technologického postupu, nebo ji původně vůbec neobsahovaly. Takové výrobě potravin se říká fortifikace. Tímto způsobem může například výrobce přidat vitaminy skupiny B do mouky, ze které se ztrácejí při vymílání, nebo přidat jód do soli.

„Dělá se to i proto, aby některé skupiny obyvatel netrpěly nedostatkem určitých živin. Může se ale jednat i o přidávek živin, které jsou již v potravině přítomné, jen se zvýší jejich množství například u multivitaminového džusu,“ vysvětluje princip fortifikace doktorka Kunová.

Nehledě k výrobnímu postupu je podle ní funkční potraviny měly mít jedno společné. „Většinou by měly obsahovat aktivní složku v nutričně významném množství. Funkční potraviny tak stojí na pomezí potravin a léků,“ vysvětluje doktorka Václava Kunová s tím, že funkční potraviny ale rozhodně jako léky ani doplňky stravy nelze chápat.

Česká legislativa pojem funkční potravina nezná, a proto jej také nelze uvést na obalu. „Na etiketách smí být uváděna jen taková tvrzení, která jsou vědecky podložena a nejsou zavádějící,“ upozorňuje doktorka Kunová.

Jak tedy funkční potraviny rozpoznat mezi ostatními? Například pokud je na obale uvedeno, že potravina obsahuje biologicky aktivní látky, nebo že je obohacena o urči-

tu složku, nebo s nízkým či vysokým obsahem jiné.

Aby například mohl být výrobek označen tvrzením, že je s vysokým obsahem vlákniny, musí jí obsahovat alespoň 6 gramů na 100 gramů potraviny.

aby při hubnutí ubýval především tuk, a ne svalová hmota.

Cereálie, zvláště ty, jejichž základ tvoří ovesné vločky, jsou bohatým zdrojem vlákniny. Při jejich výběru je potřeba hlídat množství

příliš doslazovaný. V případě margarínů vybírejte ty, které obsahují minimum trans mastných kyselin. Aby byl však margarín zároveň funkční, musí být obohacen o rostlinné steroly. Ty snižují hladinu cholesterolu a tím i riziko onemocnění srdce a cév. Margaríny jsou navíc vyráběny z rostlinných olejů, které neobsahují cholesterol. Některé bývají obohacovány o vitaminy A, D a E.

Kvalitní margaríny mají vyvážené složení mastných kyselin (převažují mononenasycené a polynenasycené mastné kyseliny), jsou dobrým zdrojem omega 3 mastných kyselin, kterých přijímáme málo, a také obsahují omega 6 mastné kyseliny.

Zdraví z přírody

Při rozhodování mezi jednotlivými druhy pečiva je potřeba alespoň vědět, že to celozrnné obsahuje více vlákniny, důležité v prevenci nádorových onemocnění střev. Vláknina působí jako prebiotikum, proto se doporučuje kombinovat celozrnné výrobky s těmi mléčnými. Konzumace potravin s vyšším obsahem vlákniny může pomoci i těm, kteří chtějí zhubnout. Vláknina totiž navozuje i delší pocit sytosti.

Dobrou zprávou je, že celá řada funkčních potravin pochází z přírody, nemusí se tedy vyrábět pomocí složitých technologií. Mezi přirozeně funkční patří ovoce a zelenina. „Mnoho druhů ovoce, zeleniny, obilovin obsahuje specifické látky, které působí v prevenci civilizačních chorob,“ říká doktorka Kunová a dodává, že funkční potraviny rozhodně nelze považovat za zázračný prostředek na odstranění a vyléčení všech zdravotních problémů. „Za předpokladu, že jsou pravi-

Nehledě k výrobnímu postupu by funkční potraviny měly mít jedno společné: „Většinou by měly obsahovat aktivní složku ve výživově významném množství. Funkční potraviny tak stojí na pomezí potravin a léků,“ vysvětluje doktorka Václava Kunová s tím, že funkční potraviny ale rozhodně jako léky ani doplňky stravy nelze chápat. A jak tedy funkční potraviny rozpoznat mezi ostatními? Například pokud je na obale uvedeno, že potravina obsahuje biologicky aktivní látky, nebo je obohacena o určitou složku, nebo s nízkým či vysokým obsahem jiné.

Za funkční se považují i potraviny označené logem „Vím, co jím“. To garantuje, že výrobek prošel laboratorní analýzou a obsahuje minimální množství rizikových živin, například přidaný cukr, nasycené a trans tuky, sůl respektive sodík.

V souvislosti s funkčními potravinami se diskutuje především o kvalitě mléčných výrobků, cereálií, margarínů a pečiva. Jak zvolit ty správné z nich, aby byly funkční?

Které si vybrat?

Například z mléčných výrobků je podle odborníků pro tělo vhodné vybírat ty zakysané. Jogurty, kyška, acidofilní mléko či kefir totiž obsahují bakterie mléčného kvašení, které zlepšují složení střevní mikroflóry a zvyšují obranyschopnost. Mají také vysoký podíl dobře využitelného vápníku, který se v kyselém prostředí dobře vstřebává. Svě místo mají i v redukčním jídelníčku. Postarají se o to,

přidaného cukru, který obsahují. Ten by neměl být více než 25 gramů na 100 gramů výrobku. Vyšší podíl cukru svědčí o tom, že je výrobek

delnou součástí vyváženého jídelníčku a zdravého životního stylu, mají pozitivní dopad na zdraví a mohou pomoci předcházet radě nemocí.“

důležité informace

Co jsou funkční potraviny?

Oproti těm běžným mají něco navíc. Jsou hodnotnější z hlediska výživy, prospívají zdraví, příznivě působí na fyzickou výkonnost a také na psychiku.

Jak se vyrábějí?

Pomocí technologických postupů se u běžných potravin zvyšuje obsah látek prospívajících zdraví, například probiotik a vlákniny, odstraňují se nežádoucí složky, takzvané alergeny, nebo se zpětně dodávají látky, které se ztrácejí při výrobě, například vitaminy skupiny B při výrobě mouky.

Jak je poznáte?

Samotný pojem funkční potravina na obalu nenajdete. Jsou zde pouze uvedeny informace o tom, že potravina obsahuje biologicky aktivní látky, nebo je obohacena o určitou složku, nebo s nízkým či vysokým obsahem jiné. Na etiketách smí být uváděna jen taková tvrzení, která jsou vědecky podložena a nejsou zavádějící.

Je dobré vědět:

Za funkční se považují i potraviny označené logem „Vím, co jím“. Mezi funkční potraviny patří i ty přirozené – tedy ovoce a zelenina.

