



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



Product placement [O výživě](#) 8. 3. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

# Superpotraviny - kdy se dostaví lákavý efekt na zdraví?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Superpotraviny---kdy-se-dostavi-lakavy-efekt-na-zdravi\\_\\_s10010x10853.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Superpotraviny---kdy-se-dostavi-lakavy-efekt-na-zdravi__s10010x10853.html)

Superpotraviny mají v porovnání s jinými potravinami téhož druhu vyšší obsah vitaminů, minerálních látek, antioxidantů, vlákniny nebo n-3 mastných kyselin. Rodina superfood je veliká - jaké potraviny do ní patří? Kolik jich musíme sníst, aby se to projevilo na našem zdraví?



## **Jsou superpotravy zázračné?**

**„Superpotraviny mají v porovnání s jinými potravinami téhož druhu vyšší obsah zdraví prospěšných látek - především vitaminů, minerálních látek, antioxidantů, vlákniny nebo n-3 mastných**

**kyselin.“, konstatuje PhDr. Karolína Hlavatá, odborná garantka Vím, co jím a piju a pokračuje „ Nicméně žádná definice daná zákonem neexistuje, rozhodně základem dobrého zdraví je pořád to samé - tedy vyvážená strava, dostatek spánku, pohybu, odpočinku a co nejméně stresu. Pokud tedy budete denně pít 2 litry slazených nápojů, pojídat hamburgery, chroupat oplatky a týdně sníte jednu superpotravinu, tak si nijak nepomůžete.“**

## **Kdy se dostaví lákavý efekt na zdraví?**

Superpotraviny by měly být zařazovány pravidelně, v porcích odpovídajících běžným potravinám. **Ani v případě superpotravin úplně neplatí, že velké množství rovná se větší efekt.** Jde spíše o to, abychom superpotraviny začlenili do svého jídelníčku napevno a při přípravě pokrmů přemýšleli, jak je vhodně zakomponovat.

## **A jaký mají vlastně superpotraviny vliv na naše zdraví?**

Především pomáhají zvyšovat odolnost organismu, dodávají tělu ve zvýšené

míře vitaminy, minerální látky nebo vlákninu. **Jsou důležité v boji proti nepříznivému působení volných kyslíkových radikálů** (volné kyslíkové radikály vznikají v organismu a jsou zodpovědné za vznik mnoha onemocnění, jako je ateroskleróza, Parkinsonova choroba, nádorová onemocnění) **a jsou součástí prevence vzniku civilizačních onemocnění.**

Řada superpotravin se k nám dováží z ciziny, což sebou nese i jistou ekologickou zátěž. Vždy je tedy lepší dávat přednost tuzemským superpotravinám, kterých také není málo.

## **Antioxidační účinky brusinek**

O zdravotní prospěšnosti brusinek byli přesvědčeni již naši předkové, kteří brusinky využívali v lidovém léčitelství. **Plody brusnice brusinky se cení zejména pro vysoký obsah vitamínu C, K a vitamínu E. Dále jsou bohaté na mangan, hořčík, draslík, vápník a fosfor.** Brusinky obsahují velké množství látek, které mají silný antioxidační účinek.

- Brusinky jsou známé svým **prospěšným působením v léčbě a zejména pak prevenci infekcí močových cest.** Výzkumy ukázaly, že především látky anthokyanidin/proanthokyanidin patří mezi silné antiadhezivní (proti přilnavé) sloučeniny. Působením těchto látek je bakteriím ztíženo

usazování na povrchu sliznic a tedy i možnost následné infekce.

- Studie prokázaly, že **brusinky také snižují riziko vzniku zubního kazu, zánětu dásní a parodontózy**. Mechanismus spočívá v tom, že polyfenolické látky omezují tvorbu organických kyselin v zubním plaku a tím snižují riziko vzniku zubního kazu.

## **Elixír mládí - zakysaný mléčný výrobek**

Zástupcem zakysaných mléčných výrobků jsou kefíry, kysané podmáslí, jogurty, jogurtové nápoje apod. Jak napovídá název, stěžejním technologickým krokem při jejich výrobě je kysání (fermentace). Zakysané mléčné výrobky jsou důležité pro správné složení střevní mikroflóry, což má značný vliv na zdraví. **Významná je např. ochrana střevní sliznice před tvorbou a vstřebáváním toxických látek, zlepšené zažívání, posílení imunitního systému a pomoc při snižování hladiny cholesterolu v krvi.**

## **Rodina superfood je veliká, jaké další potraviny do ní patří?**



Ovesné vločky, avokádo, kapusta a růžičková kapusta, ořechy, cibule, česnek, tučné mořské ryby, červená řepa, zakysané mléčné výrobky, kakaové boby, Lněné semínko, konopná semínka, drobné

plody (borůvky, brusinky, maliny, kustovnice čínská - goji), zelené potraviny (zelený ječmen, mořské řasy), některé druhy hub - hlíva ústříčná, shii-také, quinoa.

- **Výrobky z ovsa** (ovesné vločky, otruby) - cení se především pro **obsah beta-glukanů**, což je látka na bázi vlákniny, která snižuje hladinu krevního cholesterolu. Beta-glukany také příznivě ovlivňují hladinu glukózy v krvi (glykémii), což je přínosné zejména pro diabetiky.
- **Lněné semínko** - obsahuje n-3 mastné kyseliny, které jsou **důležité pro vývoj mozku, imunitní systém a pro zdraví srdce a cév**. Vedle n-3 mastných kyselin je lněné semínko zdrojem vlákniny.
- **Goji** (Kustovnice čínská) - Jak napovídá název, kustovnice pochází z Číny, kde je také již mnoho let využívána pro své léčebné účinky. Z hlediska nutričního složení hlavních živin jsou na kustovnici zajímavé

polysacharidy, které tvoří většinu z obsažených sacharidů. Polysacharidy obsažené v kustovnici mají spolu s dalšími přítomnými látkami (příkladem je  $\beta$ -karoten, zeaxantin, lutein atd.) **významné antioxidační účinky**. Z vitaminů a minerálních látek je důležitý především vysoký obsah vitamínu C, vitamínu B2, železa a selenu.

- **Chia semínka** (semena šalvěže hispánské) – Jsou zdrojem kyseliny alfa-linolenové, což je rostlinná forma n-3 mastných kyselin. **Obsahují nutričně významné množství manganu, hořčíku, fosforu, selenu a železa**. Obsahují značné množství vlákniny, díky které dobře sytí a napomáhají tak hubnutí. Vzhledem k obsažené vláknině je důležité dostatečně pít, aby semínka mohla nabobtnat a uplatnit tak svůj sytící efekt. Chia semínka jsou také bohatá na antioxidanty. Denní doporučená dávka chia semínek, která by se neměla překračovat, je 25 g (2 polévkové lžíce).

## Mysli lehce & křehce

**Příkladem takové super směsi je i tato od firmy EMCO - [Mysli lehké a křehké s kanadskými borůvkami a goji](#). Směs obsahuje : Celozrnné cereálie 78 % (ovesné vločky 42 %, ječné vločky 25 %, pšeničné vločky 20 %, žitné vločky sladové 13 %), sušená a proslazená klikva velkoplodá 17 % (klikva velkoplodá 60 %, třtinový cukr, rýžová mouka, slunečnicový olej), sušené goji 3 %, loupaná semena slunečnice 2 %, aroma. **Betaglukanů důležitých pro zdravé fungování imunity pak najdeme 2.2 g ve 100 g = 1 g v porci.****



---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)