magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 27. 8. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Ovlivňují naše zdraví a snad i uzdravují. Jak silný je vliv superpotravin?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ovlivnuji-nase-zdravi-a-snad-i-uzdravuji.-Jak-silny-je-vliv-superpotravin__s10010x11056.html

Superpotraviny jsou běžné potraviny, které mají v porovnání s jinými potravinami téhož druhu vyšší obsah zdraví prospěšných látek – především vitaminů, minerálních látek, antioxidantů, vlákniny nebo n-3 mastných kyselin. Mají skutečný vliv na naše zdraví? A dokáží nás uzdravit?

Trh se superpotravinami je **velký byznys,** zejména s těmi „cizokrajnými“, jako jsou chia semínka, quinoa, goji nebo teď již zdomácnělé avokádo. Dováží se k nám přes půl planety, což sebou nese i **značnou ekologickou zátěž.**

Mají skutečný vliv na naše zdraví?

"Vliv superpotravin na lidské zdraví bývá často nadhodnocován. **Hovoří se o protirakovinových účincích, zvýšení imunity organismu, zabránění rozvoje kardiovaskulárních onemocnění, Parkinsonovy nebo Alzheimerovy nemoci apod.**

- Studie, které jsou citovány v souvislosti s jednotlivými superpotravinami, probíhají za zcela jiných podmínek, než odpovídá jejich běžné konzumaci v rámci celkové stravy. Testují se většinou čisté látky konzumované ve vyšších množstvích. Proto také odborníci na výživu považují tzv. superpotraviny spíše za marketingovou propagaci.

Na druhou stranu **přínos konzumace vitaminů, minerálních látek, antioxidantů nelze zpochybňovat.** Hrají beze sporu důležitou roli v organismu. Tzv. superpotraviny do pestré vyvážené stravy patří. O tom, zda a jaký přínos pro zdraví jednotlivé potraviny prokazatelně mají, vyplývá ze schválených výživových a zdravotních tvrzení, která platí jak pro běžné potraviny, tak i pro tzv. superpotraviny.

Přestože **neexistuje žádná legislativní definice superpotravin**, jedno z pravidel uplatňovaných v praxi říká, že výraz „superpotravina“ by měl být

použit pouze ve spojení s konkrétním schváleným zdravotním tvrzením, jak konkrétně daná potravina přispívá ke zdraví, jinak to odporuje platné evropské legislativě. Ve většině případů to není splněno. Běžný spotřebitel je klamán v očekávání výrazného zdravotního přínosu konzumace superpotravin." vysvětluje doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Domácí je nejlepší

"Existuje jen omezené množství schválených zdravotních tvrzení na živiny a další zdraví prospěšné látky kromě vitaminů a minerálních látek. Mezi ně například patří **beta-glukany, nenasycené mastné kyseliny omega 3 a 6, kyselina olejová, rostlinné steroly, vláknina či živé jogurtové kultury**, které se také v některých tzv. superpotravinách vyskytují. Proto je potřeba přednostně vybírat potraviny, kde jsou tyto látky obsaženy, spolu s potravinami obsahujícími nutričně významné množství vitaminů a minerálních látek. Nemusíme je přímo nazývat superpotravinami," zamýšlí se doc. Brát.

- Ovesné vločky

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.

"Existují schválená zdravotní tvrzení na vliv beta glukanů na hladinu cholesterolu i glukózy v krvi." potvrzuje doc. Brát.

- Ořechy

Ořechy se cení především pro obsažené tuky s převahou mono a vícenenasycených mastných kyselin, vitamin E a vlákninu.

- Vlašské ořechy

Vlašské ořechy přispívají k pružnosti cév. Denně bychom měli sníst 30 g ořechů. Vlašské ořechy jsou jednou z mála potravin, pro něž existuje schválené zdravotní tvrzení na potravinu jako celek, proto je lze považovat za superpotravinu s prověřeným zdravotním účinkem.

- Růžičková kapusta

Růžičková kapusta je pestrým zdrojem řady látek s antioxidačně působícím účinkem. Vedle vitaminu C, β-karotenu a vitaminu E (růžičková kapusta je po brokolici nejbohatší zeleninou na antioxidačně působící vitamin E) obsahuje růžičková kapusta sulforafan, flavonoidy a fenolové kyseliny, což jsou látky s **protirakovinovými účinky.**

- Česnek

Jednou z jeho nejvýznamnějších složek česneku je alliin (sloučenina obsahující síru), přeměňující se na allicin, což je jedno z **nejsilnějších přírodních antibiotik.** V lidovém léčitelství se česnek uplatňuje nejen svými antimikrobiálními, protivirovými a protiplísňovými činky, ale je známý hlavně v

lidovém léčitelství i pro příznivý vliv na kardiovaskulární systém a své protinádorové a antioxidační účinky.

- Červená řepa

Červená řepa je vydatným zdrojem řady vitaminů, minerálních látek a antioxidantů. Přisuzovány jsou jí v obecném povědomí i **protinádorové účinky.**

- Zakysané mléčné výrobky

Zakysané mléčné výrobky by měly mít stálé místo v našem jídelníčku, protože v průběhu fermentace získávají zcela jiné nutriční vlastnosti. Při fermentativním rozkladu laktózy produkují použité bakteriální kultury kyselinu mléčnou, která

snižuje pH a díky tomu se **lépe vstřebává vápník.** Vznikají i nové látky, které jsou zodpovědné za pozitivní nutriční, senzorické i dietetické vlastnosti zakysaných mléčných výrobků. Každý z použitých bakteriálních kmenů má jiné účinky na zdraví (vliv na obranyschopnost, složení střevní mikroflóry, ovlivnění hladin cholesterolu) a proto je důležité jednotlivé **výrobky střídat** a zařazovat jak jogurty, tak kefíry, podmáslí, kyšky nebo acidofilní mléka.

- Lněná a konopná semena

Obsahují 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.

- Drobné červené plody (borůvky, brusinky, maliny, jahody)

Drobné červené druhy ovoce jsou doslova nabité **antioxidačně** působícími látkami, konkrétně anthokyany. Jahody vedle anthokyanů obsahují i fenolové sloučeniny, plus vysokou koncentraci vitaminu C a glutathionu, což jsou další antioxidačně působící látky.

Funkční potraviny

V souvislosti se zdraví prospěšnými potravinami se můžete setkat také s termínem **funkční potraviny.** Funkční potravina je svým charakterem běžnou potravinou, není to tableta, kapsle ani jiná forma doplňku stravy. Problematika funkčních potravin také není přesně legislativně ošetřena, nicméně přísným právním předpisům podléhají zdravotní a výživová tvrzení, která na obalech funkčních potravin najdeme. Podmínkou uvádění zdravotních tvrzení je, že **průkaz příznivých účinků na lidské zdraví musí být založen na vědeckém základě.**

- Funkční potraviny jsou zpravidla získány tak, že **příznivě působící složky jsou navýšeny, či je jimi potraviny obohacena** (příkladem je rozpustná vláknina, rostlinné steroly a stanoly nebo probioticky působící bakterie), nepříznivě působící složky jsou odejmuty nebo maximálně sníženy (příkladem jsou trans mastné kyseliny, nasycené tuky, laktóza atp.).

Funkční potraviny lze také získat **pomocí speciálních podmínek pěstování nebo šlechtění,** kdy je obsah některé ze složek zvýšen nebo snížen. Například byl vyšlechtěn speciální druh bezlepkového ovsa, takže i osoby s celiakií mohou využívat pozitivních účinků beta glukanů z této obiloviny, která je jim jinak zapovězena.

Příklady zdravotních tvrzení
„Rostlinné steroly/stanoly přispívají k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi“
„Hořčík přispívá k udržení normálního stavu zubů“
*„Beta-glukany přispívají k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi“**
Toto tvrzení lze použít pouze u potravin, které obsahují nejméně 1 g beta-glukanů z ovsa, ovesných otrub, ječmene, ječných otrub nebo ze směsí těchto zdrojů v kvantifikované porci. Spotřebitel musí být informován, že příznivého účinku dosáhne při přívodu 3 g beta-glukanu z ovsa, ovesných otrub, ječmene, ječných otrub nebo ze směsí těchto zdrojů denně.

A uzdraví nás?

"Tzv. superpotraviny jsou běžné potraviny s vylepšenou výživovou hodnotou, tedy rozhodně existují, krásně zpestří jídelníček a při pravidelné konzumaci pomohou podpořit i zdraví. Nelze si myslet, že nás zbaví zdravotních problémů, nebudeme-li konzumovat pestrou vyváženou stravu," uzavírá doc. Brát.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz