



# Funkční znamená zdravé

URL článku:

[magazin/clanky/o-vyzive/Funkcni-znamena-zdrave\\_\\_s10010x8201.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Funkcni-znamena-zdrave__s10010x8201.html)

Japonci s nimi začali už v 80. letech, v Evropě stále nevíme, jak je poznat a co si o nich myslet. Funkční potraviny jsou přitom tím nejpřirozenějším lékem.



„Každá potravina je svým způsobem funkční. Dodává totiž do organismu bílkoviny, tuky nebo sacharidy v různých množstvích a vzájemných poměrech,“ říká MUDr. Václava Kunová. **Některé ale obsahují více prospěšných látek, je proto výhodné vybírat právě tyto.**

## Co je funkční?

„V užším slova smyslu se **termín funkční potraviny používá pro takové, které mají pro organismus nějaký zásadní benefit. Při opakované konzumaci můžou pomoci zlepšit zdravotní stav** za předpokladu, že budou součástí celkově zdravého životního stylu,“ dodává Kunová. Mezi funkční potraviny patří například **jogurty a jogurtové nápoje se zvýšeným obsahem speciálních probiotických kmenů**. Můžou to být **cereálie významně obohacené o kyselinu listovou** nebo **tuky s obsahem rostlinných sterolů** (tzv. fytosterolů), které napomáhají snižovat hladinu cholesterolu v krvi.

## Funkční versus fortifikované

Vedle funkčních potravin se mluví i o potravinách fortifikovaných. „Hranice

mezi funkčními a fortifikovanými potravinami nemusí být úplně ostré, ale většinou platí, že **funkční potravina by měla obsahovat aktivní složku v nutričně významném množství. Funkční potraviny tak stojí na pomezí potravin a léků,**“ vysvětluje doktorka Václava Kunová.

## Fortifikované potraviny

**Jsou obohaceny o složku, kterou buď ztratily důsledkem technologického procesu** (například při vymílání mouky se ztrácí vitaminy skupiny B), **nebo v nich původně ani být nemusela.** „Děje se tak za účelem prevence deficitu u některých populačních skupin – například jodidovaná sůl. Může se ale jednat i o přídavek živin, které jsou již v potravine přítomné, jen se zvýší jejich množství – **příkladem je multivitaminový džus,**“ vysvětluje princip fortifikace doktorka Kunová.

## Jak je najít v regálech?

Problém je v tom, že **česká legislativa pojem funkční potravina nezná**, a proto tento termín nelze uvést na obalu. „Na etiketách funkčních potravin smí být uváděna jen taková tvrzení, která jsou vědecky podložena a nejsou zavádějící,“ vysvětluje doktorka Kunová

**Jak se tedy funkčních potravin dopátrat?** Na obale hledejte pojmy jako „**biologicky aktivní látky**“, „**obohaceno o...**“, „**s nízkým obsahem...**“, „**s vysokým obsahem...**“ nebo **logo Víím, co jím.**

## Logo Víím, co jím pomáhá s výběrem funkčních potravin

### Zakysané mléčné výrobky

Mléčné výrobky vybírejte zakysané (jogurty, kyška, acidofilní mléko a další). Obsahují bakterie mléčného kvašení, které zlepšují složení střevní mikroflóry a zvyšují obranyschopnost. Vysoký podíl dobře využitelného vápníku, který se v kyselém prostředí dobře vstřebává. Příkladem je Acidofilní mléko Albert Quality.



### Snídaňové cereálie

Maximálně 25 g cukru na 100 g by měly obsahovat snídaňové cereálie. Vybírejte si cereálie bez přidaného cukru. Snídaňové cereálie Dobrá vláknina

mají vysoký obsah vlákniny a obsahují navíc vitaminy.

## Margaríny

Vybírejte margaríny, které jsou obohacené 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 (E, D), antioxidantní látky (beta-karoten), mají i příznivé složení mastných kyselin (3:1 ve prospěch omega-6).



## Pečivo a těstoviny raději celozrnné

Základ zdraví jsou zdravá střeva. Vláknu nepodceňujte. Je prevencí zácpy a nádorových onemocnění střev. Působí jako prebiotikum, v kombinaci s kysanými mléčnými výrobky je to hotový balzám pro vaše střeva. Nebudete mít jen tak hlad – vláknina totiž navozuje delší pocit sytosti. Doporučujeme semolinové těstoviny a celozrnné špagety od Rej.

## Jak vzniká funkční potravina?

„Funkční potraviny se vyrábějí tak, že se **v původní receptuře významně zvýší obsah látek s příznivým působením na zdraví** (probiotik, prebiotik, izoflavonoidů, speciální typy vlákniny, rostlinné steroly) **nebo se z potraviny naopak odstraní některé z nežádoucích složek** (většinou alergenů),“ vysvětluje princip Václava Kunová.

## Přírozené funkční potraviny

Celou řadu funkčních potravin najdeme v přírodě. „**Mnoho druhů ovoce, zeleniny, obilovin obsahuje specifické látky, které působí v prevenci civilizačních chorob,**“ říká doktorka Kunová. Tyto potraviny řadíme mezi

přirozeně funkční:

#### **Tučnější druhy ryb (losos, sardinky)**

Jsou velmi bohaté na omega3 nenasycené mastné kyseliny, krom toho jsou výborným zdrojem kvalitních bílkovin a jódu.

#### **Ořechy**

Jsou zdrojem nenasycených mastných kyselin a hořčíku.

#### **Drobné (bobulové) ovoce**

Borůvky, jahody, brusinky, maliny, ostružiny jsou bohaté na antokyany, látky se silným antioxidačním efektem.

#### **Celozrnné obiloviny**

Ovesné vločky, ječné vločky nebo kroupy jsou bohaté na látky ze skupiny betaglukanů, které napomáhají ve snižování hladiny krevních tuků a podporují správnou funkci imunity.

#### **Brokolice**

Kromě vysokého obsahu vitamínu C, vlákniny a vápníku je známa i svými protirakovinnými účinky. Brokolice a další druhy zeleniny růžičková kapusta, zelí, květák, ředkev silně podporují detoxikačníschopnosti organismu.

## **Připravte si doma funkční snídani.**

### **Jak na to poradí MUDr. Václava Kunová.**

#### **Ovesná kaše s drceným lněným semínkem, borůvkami, ořechy a bílým jogurtem**

Ovesné vločky jsou zdrojem vlákniny stejně jako lněné semínko, které navíc dodává rostlinné omega3 mastné kyseliny. Vláknina působí jako prebiotikum, tedy „živná půda“ pro probiotika z jogurtu. Čerstvé borůvky dodávají vitamín C a antokyany.

#### **Na 1 porci si připravte:**

**30 g ovesných vloček**

**150 ml polotučného mléka**

**2 lžičky drceného lněného semínka (prodává například DM drogerie)**

**špetka soli a skořice**

**2 lžičky javorového sirupu (může být i agávový nebo med)**

**2 lžice polotučného bílého jogurtu**

**1 lžice nahrubo nasekaných ořechů**

**2 lžice borůvek (malin, ostružin, jahod nebo nakrájeného manga)**

Použijte ty nejobyčejnější ovesné vločky (čím jsou tlustší, tím je jejich

glykemický index nižší). Uvařte klasickou ovesnou kaši s mlékem. Přidejte špetku soli, můžete přidat i skořici. V momentě, kdy kaše začíná houstnout, nasypete drcené lněné semínko. Dosladte jednou lžičkou javorového sirupu (má nižší glykemický index než cukr). Kaši servírujte na talíři s hromádkou jogurtu uprostřed posypanou ovocem a ořechy a politou lžičkou sirupu.

#### Zdroje

Fortifikace potravin. Informační centrum Ministerstva zemědělství. <http://www.bezpecnostpotravin.cz/az/termin/76772.aspx>

Functional Foods. The Basics 06/2006. EUFIC <http://www.eufic.org/article/en/nutrition/functional-foods/expid/basics-functional-foods/>

Funkční potraviny. Viscojis.cz/teens

[http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com\\_content&view=article&id=77:69&catid=2:jidlo-a-zajimavosti&Itemid=166](http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=article&id=77:69&catid=2:jidlo-a-zajimavosti&Itemid=166)

Functional Foods. Food Today 12/1999. EUFIC <http://www.eufic.org/article/en/nutrition/functional-foods/artid/functional-foods/>

---

Copyright © 2022

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