magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 4. 3. 2014 | veve

Funkční znamená zdravé

URL článku: 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 potravině přítomné, jen se zvýší jejich množství – **příkladem je multivitaminový džus**,“ vysvětluje princip fortifikace doktorka Kunová.

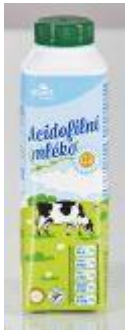
Jak je najít v regálech?

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 Vím, co jím**.

Logo Vím, 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), antioxidační 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. Vlákninu 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.

Přirozené 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 vitaminu 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 vitamin 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 lžíce polotučného bílého jogurtu** **1 lžíce nahrubo nasekaných ořechů** **2 lžíce 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, nasypte drcené lněné semínko. Doslaďte 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
Functional Foods. Food Today 12/1999. EUFIC http://www.eufic.org/article/en/nutrition/functional-foods/artid/functional-foods/

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