

Superpotraviny mýty a pravda



Vladimír Klescht



Superpotraviny

mýty a pravda

Vladimír Klescht

vedoucí lektor

Institutu zdravého života





OBSAH

1.	Vliv reklamy	str.3
2.	Seznam těch „nej“ superpotravin	str.4
3.	Kdo se v tom má vyznat?	str.9
4.	Srovnání superpotravin s českými „skvosty“	str.11
5.	Princip sezona – region	str.14
6.	„Jaká antioxidační kapacita?“	str.15
7.	Studie a úvahy	str.19
8.	Můj závěr	str.21



Vliv reklamy

Mám za to, že ani autorům označení „superpotravin“ není dodnes zcela jasné, co je třeba si pod tímto názvem představit. To je zřejmě jeden z nejpádnejších důvodů, proč neexistuje žádná jednotná definice pojmu superpotravina. Z hlediska lingvistického například slovník Oxfordské angličtiny popisuje superpotravinu jako „výživově bohatou potravinu, považovanou za zvláště prospěšnou pro zdraví, tělesnou a duševní pohodu“. Merriam - Websterův slovník kupříkladu pomíjí jakoukoli zmínku o zdraví a definuje ji jako „zvláště výživově bohatou potravinu, plnou vitamínů, minerálů, vlákniny, antioxidantů a nebo živin rostlinného původu“. Lifestylové časopisy předkládají svým čtenářům definici typu: „superpotraviny jsou takové potraviny – zvláště ovoce a zelenina – jejichž obsah živin jim propůjčuje zdravotní prospěšnost vyšší, než je tomu u ostatních potravin“. Nic proti tomu, avšak nelze si nepoložit otázku – a co ostatní potraviny, které obsahují další nutrienty důležité pro správné fungování fyziologických procesů v našem organismu a zajišťující tak jeho zdraví, jako jsou bílkoviny a tuky? Superpotraviny jsou jistě zdraví prospěšné, ale obsahují ve větší míře víceméně pouze jednoduché sacharidy, vitamíny a minerální látky. Odpověď na to byste hledali v uvedených časopisech zbytečně. Ty články jednak většinou píše naprostí laici, kteří je sestaví z různých zdrojů, a jednak odpověď na uvedenou otázku prostě neexistuje.

My si řekneme proč tomu tak je. Při definování pojmu superpotravina nelze pominout nejagresivnější a nebojím se říct přímo militantní formu jejich prezentace laické veřejnosti, prezentaci typu: „superpotraviny jsou nejkonzentrovější a výživově nejbohatší potraviny na světě! Dokonale vyživují tělo a to i přesto, že přijímáme méně potravy. Jsou známé a ověřené po tisíce let ve všech částech světa a různými starodávnými civilizacemi“. Cítíte ten komerční náboj uvedeného sdělení? Nezasvěcený člověk, který si přečte tuto definici, musí zákonitě dojít k závěru, že další den bez toho, aby si koupil superpotravinu – nejlépe samozřejmě koncentrovanou do nějakého extraktu s čistotou minimálně 110 %, nebo prášku, který se vyrábí drcením dané superpotraviny v absolutně sterilním prostředí a možná i ve speciální atmosféře – nemá šanci přežít bez vážné úhony na svém zdraví. Jistě jste pochopili nadsázku, ale v realu to bohužel tak poměrně často bývá a jsou to praktiky rádoby odborníků přes výživu, ale nazvěme je raději příhodně „šmejdi“, kteří se v zájmu zisku neštítí vůbec ničeho.

Obvykle je výjimečnost superpotravin popisována autory nejrůznějších článků v lifestylových časopisech, ale bohužel i některými odborníky, kteří se upsali zájmům byznysu tím, že je v nich obsaženo enormní množství zejména vitamínů, minerálních látek a stopových prvků, antioxidantů, enzymů, koenzymů, proteinů, esenciálních mastných kyselin a vlákniny, což jim dává téměř zázračné vlastnosti a schopnosti, jako je třeba schopnost zvyšovat energii, vitalitu, sílu, povzbuzení imunitního systému, zvýšení produkce serotoninu, zlepšení potence a sexuální aktivity a velmi často se jim připisují



detoxikační účinky. Jsou dokonce i velmi specificky zaměřené superpotraviny, které pomáhají vyživovat jednotlivé orgány, například mozek (Brain food), kosti, svaly, zuby, nehty, kůži, srdce, játra, ledviny, plíce a reprodukční systém.

Pojďme se společně podívat, jak tomu doopravdy je a oddělit, jak se říká, zrno od plev, abychom pochopili co je mýtus a co pravda.

Stejně jako neexistuje žádná „uzákoněná“ definice pro superpotraviny, neexistuje ani žádný jednotný a třeba i oficiální organizací (například WHO) schválený seznam superpotravin. Přesto, je soupiska superpotravin hodně dlouhá a velmi různorodá, jelikož v podstatě každý autor, který o superpotravinách píše, na rozdíl od dalších něco přidá a něco naopak ubere.

Nejprve si tudíž vyjmenujme některé z neustále se měnícího a také rozšiřujícího se seznamu superpotravin, a ukažme si, čím jsou vlastně tak výjimečné, abychom věděli o čem je vlastně řeč.

Poté si ukážeme, že stejné, ba častokrát mnohem lepší nutriční hodnoty má celá řada potravin, které nejsou tak atraktivní (zejména z hlediska komerčního) a přesto se v seznamech superpotravin nevyskytují.

Je třeba si říct, že žádný jednotný seznam superpotravin neexistoval a neexistuje. Každý autor článku o superpotravinách si jej tvoří podle vlastního uvážení, v závislosti s jakým cílem svůj článek píše, resp. jakému účelu má jeho článek posloužit. Nicméně všichni autoři se více méně shodují v kategoriích potravin, v nichž lze superpotraviny najít. Jsou to:

- Ovocné koncentráty (Kustovnice čínská, Acai berry, Graviola, Acerola, Amalaki, Noni, granátové jablko)
- Zeleninové šťávy (mrkvová, rajčatová, celerová,...)
- Rostlinné oleje (panenské – olivový, kokosový, rýžový,...)
- Sušené ovoce (Kustovnice čínská, Amalaki, Mochyně peruánská, Rakytník)
- Zelené potraviny (ječmen, Chlorella, Spirulina,...)
- Houby (Housenice čínská, Reishi, Čaga, Shi také, Hliva ústříčná)
- Semínka a ořechy (Chia, Quinoa, píniové oříšky, kešu oříšky,...)
- Prášky z plodů, natí a kořenů (Guarana, kakaové boby, Acai berry, Maqui, Lacuma, Maca peruánská, Graviola,...)

Seznam těch „nej“ superpotravin

Není mým cílem popisovat rozhodně všechny superpotraviny ze všech výše uvedených skupin. Jsou však některé potraviny, které se vyskytují v naprosté většině



zmíněných „odborných“ článků. Na základě pečlivého výběru jsem vybral coby reprezentanty superpotravin následující produkty:



Chia semínka se nachází na pomyslné špici pelotonu superpotravin a to i přesto, že jsou v něm nováčkem. Jsou to semena rostliny *Salvia hispanica*. Je u nich vyzdvihován primárně zejména významný obsah polynenasycené mastné kyseliny omega-3. Uvádí se, že je dokonce vyšší než u semínek lněných. Je známo, že tato mastná kyselina je esenciální kyselina, kterou si tělo nedokáže vytvořit, je tedy třeba ji přijímat stravou. Z dalších obsažených látek je možné zmínit vlákninu, bílkoviny, fosfor, mangan, sodík, draslík, vápník, železo, kobalt, síru a z vitamínů vitamíny skupiny B a rovněž vitamíny A, C a E.



Kustovnice čínská známá také pod názvem Goji (*latinsky Lycium chinense*). Obsahuje betakaroten, vitamin C, vitamíny B1 a B2, kyselinu linolovou, imunologicky aktivní polysacharidy, seskviterpenoidy a sloučeninu betain. Příznivě působí na regeneraci jaterních buněk, čímž velmi příznivě ovlivňuje léčbu různých jaterních onemocnění, jak ukázaly studie provedené v sedmdesátých letech minulého století. Dále podporuje růst, snižuje hladinu cukru v krvi a hladinu krevních lipidů.



O **Aloe Vera** se říká, že „kudy teče, tudy léčí“. Obsahuje velké množství látek, které působí antioxidantně, antiproliferativně, hypotenzivně a antidiabeticky. Mezi nejvýznamnější z nich patří polysacharidy zejména ze skupiny D-glukomanů, kde hlavním představitelem je acemanan. Dále jsou to enzymy, vitamíny, minerály a stopové prvky, organické kyseliny (hlavně jantarová a salicylová), aminokyseliny, steroly (například beta-sitosterol) a také antrachinony (aloin či barbaloin) a jiné látky. Již zmíněný acemanan stimuluje činnost buněk imunitního systému. Významný je beta-sitosterol, který působí protizánětlivě.



Spirulina je řasa rostoucí ve sladkých vodách. Je bohatá na rostlinné bílkoviny, beta-karoten, železo, vitamin B12, vzácnou esenciální mastnou kyselinu GLA, dále obsahuje celou řadu dalších vitaminů, minerálů a živin. Podporuje zvýšení imunity, působí protizánětlivě, zlepšuje trávení, dodává energii a má celou řadu dalších pozitivních účinků na naše zdraví.



Guarana je látka, kterou znali už jihoameričtí indiáni a užívali jí zejména ke stimulaci. Získává se z rostliny *Paulinia cupana*, (česky Paulinie opojná). Hlavní účinnou složkou guarany je kofein. Na rozdíl od klasického kofeinu, který známe z černé kávy, se vstřebává pomaleji a postupněji a jeho působení je tudíž delší. Působí (stimuluje) nejenom centrální nervový systém (odstraňuje únavu, zlepšuje mentální funkce), ale zvyšuje rychlost a sílu srdečních stahů. Působí rovněž také na mírné zvýšení krevního tlaku a snižuje srážlivost krve a má řadu dalších účinků. Z dalších obsažených látek je možné zmínit guaranin, theobromin a theofylin (tyto všechny tři látky působí, obdobně jako kofein, na stimulaci centrálního nervového systému) a dále obsahuje vitamin C či vitaminy skupiny B. Dá se tedy shrnout, že užívání guarany dodává energii, zajistí celkovou regeneraci a revitalizaci organismu.



Konopná semínka (bez obsahu THC) jsou zdrojem velmi kvalitních nenasycených esenciálních mastných kyselin, zejména kyseliny gama linolenové a kyseliny olejové. V konopném semínku je velmi vyvážený poměr mezi kyselinou omega-3 a kyselinou omega-6 a to 1:3, což je optimální poměr, v jakém bychom měli obě tyto kyseliny přijímat, neboť odpovídá jejich poměru v našem organismu. Tyto dvě kyseliny jsou významné pro správný vývoj a fungování mozku, reprodukční systémy a metabolismus. Konopné semínko obsahuje také vzácnou omega-6 gama-linolovou kyselinu, která rovněž, stejně jako ostatní zmíněné esenciální mastné kyseliny, působí pozitivně na pokožku. Všechny tyto mastné kyseliny jsou důležité pro řadu pochodů v našem organismu. Jsou významnou součástí



buněčných membrán. Podporují udržení hormonální rovnováhy a pomáhají zabraňovat poškození pokožky (vysoušení a tvorba šupin) a lámavosti vlasů.



Acai berry jsou plody palmy *Euterpe oleracea*. Obsahuje velké množství cenných a užitečných látek, mezi nimi zejména vitamin C, anthokyanová barviva, vitamin A, vitaminy řady B, minerální látky (mangan, hořčík, fosfor, vápník, draslík, bór, měď, železo, molybden), flavonoidy, nenasycené mastné kyseliny, vitamin E a další. Tato plodina je považována za jeden z nejsilnějších přírodních antioxidantů díky obsaženým látkám, jako jsou vitaminy A, C, E či flavonoidy. Obsah nenasycených mastných kyselin pomáhá snižovat hladinu LDL cholesterolu a stabilizovat hladinu HDL cholesterolu. Vysoký obsah vitamínu C a flavonoidů působí regeneračně na epitelové buňky, tvořící vystýlku cévní stěn a současně zlepšuje jejich elasticitu, což příznivě ovlivňuje stabilitu krevního tlaku. Acai berry je doporučována při oslabené imunitě a zvýšené fyzické či psychické zátěži (stres).



Kakao je všem jistě dobře známé, avšak **nepražené kakaové boby** jsou novým fenoménem i v oblasti superpotravin. Udává se, že jsou bohatým zdrojem hořčíku a tudíž příznivě působí proti křečím a na nervovou soustavu. Obsahují rovněž síru, která pozitivně působí na vzhled kůže a vlasů. Dále v nich nalezneme železo a mangan, které jsou důležité při krvetvorbě, chrom, jenž je výborným prostředkem pro regulaci hladiny cukru, zinek, který spolu s vitamínem C pozitivně působí na imunitu a také má příznivý efekt na dobrý stav kůže. Obsahují také velké množství flavonoidů, které mají výrazné antioxidační účinky.





Karob je veřejnosti známý v podobě prášku, který je získáván z plodů stálezelené dřeviny *Ceratonia Siliqua* rostoucí ve Středomoří a je znám také pod označením **svatojánský chléb**. Zdrojem karobu jsou lusky této dřeviny. Sám karob má vysoký obsah rostlinných bílkovin. Obsahuje i samostatné aminokyseliny, konkrétně alanin, prolin, valin. Je jím možné nahradit kakao a ve srovnání s ním neobsahuje kofein, alergenní látky, methyloxanthiny ani theobromin. Dále obsahuje celou řadu minerálních látek a vitamínů, především hořčík, vápník, železo, fosfor, nikl, vitamíny A, B, a D a také vlákninu.



Nopal obsahuje prášek ze sušených kaktusových fíků (nopál neboli opuncie je kaktusovitá rostlina). Některé zdroje uvádějí, že snižuje vstřebávání cukrů a tuků. Dále obsahuje pektiny, minerály (vápník, hořčík, draslík, železo), vitamíny (A, B1, B2, B3, C), esenciální aminokyseliny a vlákninu (obsaženou v rostlinném slizu).

Ze seznamu superpotravin nelze v žádném případě vynechat **zelený ječmen**



Když si přečtete, co všechno léčí, nebo přinejmenším pozitivně ovlivňuje, položíte si zákonitě otázku - jak jste mohli dožít dnešního dne bez zeleného ječmene? Přiznám se otevřeně, že jsem jej v životě nejedl a ani se k tomu nechystám, přitom jsem již na prahu seniorského věku a minimálně 17 let jsem nebyl nemocný. Tak se podívejme, co to je za zázrak ten zelený ječmen.

- detoxikuje organismu
- působí proti volným radikálům, tj. je to antioxidant
- podporuje imunitu
- je vhodnou součástí prevence proti rakovině, srdečně cévních chorobám a cukrovky
- zlepšuje stav paradentózy
- eliminuje nepříjemné tělesné pachy
- napomáhá při léčbě neplodnosti



- patří k ochlazujícím potravinám, je proto vhodný zejména pro horké a letní dny
- vylepšuje stav problematické pokožky, čistí pleť při akné, napomáhá léčbě ekzémů a lupénky
- je vhodné jej užívat v kombinaci s chlorellou (dochází k synergickému působení obou složek)
- je vhodným doplňkem při redukčních dietách a hubnutí (díky detoxikaci a přísunu vitamínů, minerálů, aminokyselin a enzymů..)
- působí proti stárnutí
- neobsahuje lepek
- urychluje hojení ran a popáleniny (i spálená pokožka při opalování)
- snižuje únavu a deprese a zlepšuje usínání (díky hormonu serotonin)
- brání překyselení organismu
- léčba chudokrevnosti (anémie)

Kdo má alespoň elementární znalosti z biochemie a fyziologie, tomu je jasné, že minimálně polovina těchto tvrzení jsou naprosté bláboly – když mám být konkrétní, tak třeba tvrzení o překyselení organismu (tomuto, rovněž velmi modernímu mýtu, bude věnovaný náš další e – book). „Výživné“ je rovněž tvrzení o hormonu serotonin – to vypadá tak, že zelený ječmen jej obsahuje, což je pochopitelně hloupost, nemluvě o tom, že na spánek má vliv úplně jiný hormon a to melatonin. A řečeno upřímně – jak je něco tak zázračného, že působí jak zevnitř, tak zvenčí, je mi to krajně podezřelé a připomíná mi to různé produkty typu 2 v 1 nebo dokonce 3 v 1.

Z uvedeného vybraného seznamu superpotravin je vidět, že jsou zdrojem zejména vitamínů, minerálních látek a stopových prvků. Obsahují rovněž flavonoidy, které mají výrazné antioxidační vlastnosti. V menší míře v nich najdeme i rostlinné proteiny nebo i samostatné aminokyseliny, různé enzymy, vlákninu a v některých i tuky.

Kdo se v tom má vyznat?

Původně jsem měl záměr umístit zde tabulku, v níž bych srovnal obsah jednotlivých vitamínů, minerálních látek a stopových prvků (souhrnně mikroživin) v superpotravinách a v „obyčejných“ potravinách. Existuje mnoho relevantních zdrojů, v nichž nejdeme obsah mikroživin v „obyčejných“ potravinách, avšak nenašel jsem jediný, v němž by byly proklamované vysoké hodnoty mikroživin obsažené v superpotravinách, přehledně a konkrétně uvedeny. Dokonce ani „strejda Google“ byl v koncích. Takže uvedu pouze některá tvrzení, která nejdete sice v různých zdrojích, ale jsou si podobná jako vejce vejci, čili evidentně opsaná.



Například o **Acai berry** najdete informace typu:

„Acai berry obsahuje vysoké množství antioxidantů“, nebo „Acai berry má také třicetkrát vyšší úroveň antioxidantů než červené víno“. Je známo, že antioxidant, který je obsažený zejména v bobulích modré vinné révy, z níž se vyrábí červené víno se jmenuje resveratrol. To však nebrání autorům článku vzápětí tvrdit, že „Acai berry obsahují také proanthokyanidiny a malé množství resveratrolu“. Tak buďte z toho chytří ☺.

Obsah vitamínů a minerálních látek je rovněž zahalen tajemstvím do všeobjímajícího konstatování: „Acai berry je bohaté na vitamin A a vitamin C“ a podobné to je i s minerálními látkami: „ Minerály jako draslík, vápník, hořčík, měď, železo a zinek jsou přítomny Acai bobulích“. Avšak pro autora článku je podstatnější konstatování, že: „ *Nápoje a doplňky výživy z acai berry jsou skvělý způsob, jak dodat tělu denní dávku minerálů, které potřebuje*“. Tím je podstata opěvování superpotravin více méně objasněná a odhaluje fakt, že na prvním místě propagace superpotravin stojí byznys s doplňky stravy. O proteinech se dozvíte, že „Acai berry obsahuje 19 různých aminokyselin, což je 7,59% z hmotnosti dužniny plodu.“ A o tucích „Bobule se skládají z 50 procent tuku, čehož je 73% nenasycených. Omega 3, Omega 6 a omega 9 jsou některé ze "zdravých tuků", které obsahuje tuk Acai berry“. O vláknině jest konstatováno, že je zdraví prospěšná a že Acai berry jí taky obsahuje. Tato moudra jsou čerpána ze zdroje www.eotazky.cz, autor článku: Martina Myškovíčová, ale v různých obměnách je najdete i v jiných článcích na celé řadě webových portálů nebo i v tištěné literatuře.

○ **Chia semínkách** najdete například informace, že obsahují:

- 2x více vlákniny než obilné vločky
- 2x více draslíku než banány
- 3x více selenu než len
- 5x více proteinů než červené fazole
- 5x více vápníku než mléko
- 7x více omega – 3 mastných kyselin než losos
- 4x více fosforu než mléko
- 15x více hořčíku než brokolice

To už jsou sice trochu konkrétnější údaje avšak nikde není psáno, že ty potraviny, s nimiž je provedeno srovnání jsou etalonem maximálního obsahu dané látky, o niž je řeč. Takže to lze vyhodnotit opět jako účelovou manipulaci se čtenářem. Tím nemám ani v nejmenším v úmyslu jakkoliv zpochybňovat obsah mikroživin a výborné nutriční vlastnosti Chia semínek.



Abych však ale pouze nepomlouval, tak kupříkladu o **Kustovnici čínské** lze na Wikipedii (což není zrovna nejrelevantnější zdroj informací) najít několik konkrétních údajů o obsahu některých vitamínů a minerálních látek. Zde jsou:

Forma	Obsah v mg						
	Vit. C	Vit. B ₁	Vit. B ₂	Zn	Mn	Cu	Cr
sušená	42 – 49	0,35	0,46	67	6	8,3	0,4
čerstvá	30	NEUVEDENO					

Oproti tomu o našem domácím ovoci a zelenině najdete množství přehledů o obsahu mikroživin v nich. V tabulce ovoce jsou sice uvedeny i odrůdy ovoce, které není pro naše podnební pásmo typické, ale toto ovoce u nás už takřikajíc „zdomácnělo“ a je neodmyslitelnou součástí našeho jídelníčku. Je třeba si ale říct, že by rozhodně mělo sloužit pouze jako zpestření tohoto jídelníčku a nemělo by být jeho základem. Když se však pozorně podíváte na tabulku zejména ovoce, tak ani ono zmíněné exotické, se nevyskytuje v žádném přehledu superpotravin. Proč asi? Nejspíš proto, že je u nás používáno již dlouhou dobu a je tudíž již zažitě – na rozdíl od takových Chia semínek, Tapioky, Goji a dalších superpotravin, o kterých většina veřejnosti před několika lety ani netušila, že existují. Tak proč nevyužít tuto moderní vlnu pro jejich propagaci a hlavně pro celkem slušný byznys?

Srovnání superpotravin s českými „skvosty“

Další otázka, která se tak nějak automaticky vnucuje, je otázka „proč není v žádném seznamu superpotravin žádný zástupce zeleniny“? Kromě snad Aloe vera, která by se s přimhouřením obou očí za zeleninu považovat i přesto, že je to vlastně květ mohla.

Z uvedené tabulky „naší“ zeleniny je zřejmé, že je neméně bohatou zásobárnou vitamínů a minerálních látek jako ovoce. A v těch exotických zemích, z nichž superpotraviny pochází, copak žádná zelenina neroste? Jak je na tom ovoce a zelenina našeho pásma, je viditelné z následujících tabulek.



Ovoce	Energie ve 100g (kJ)	Energie ve 100g (kcal)	Sacharidy (g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Vláknina (g)	Vápník (mg)	Fosfor (mg)	Železo (mg)	Draslík (mg)	Hořčík (mg)	Zinek (mg)
Ananas	204	49	10,9	0,4	0,4	1,5	7	7	0,4	113	14	0,08
Avokádo	671	161	5,3	2	15,3	2,1	11	41	1	599	39	0,42
Banán	384	92	20,4	1	0,5	3	6	20	0,3	396	29	0,16
Broskev	179	43	9,9	0,7	0,1	1,2	5	12	0,1	197	7	0,14
Citrón	121	29	8,9	1,1	0,3	0,4	26	16	0,6	138	9	0,06
Červené ovoce*	217	52	8,7	0,8	0,4	4,1	20	14	0,4	146	14	0,28
Grapefruit	133	32	7,5	0,6	0,1	0,6	12	8	0,1	139	8	0,07
Hroznové víno	296	71	16,1	0,7	0,6	1,7	11	13	0,3	185	6	0,05
Hrušky	246	59	12,6	0,4	0,4	2,5	11	11	0,3	125	6	0,12
Jablka	246	59	12,2	0,2	0,4	3,1	7	7	0,2	115	5	0,04
Jahody	125	30	5,1	0,6	0,4	1,9	14	19	0,4	166	10	0,13
Kiwi	279	67	14,2	1	0,6	2,8	29	34	0,4	370	19	0,17
Meloun	146	35	7,6	0,5	0,1	1,6	6	10	0,1	271	11	0,18
Meloun (vodní)	133	32	6,9	0,6	0,4	0,3	8	9	0,2	116	11	0,07
Meručky	200	48	9	1,4	0,4	2,1	14	19	0,5	296	8	0,26
Mango	271	65	15,4	0,5	0,3	1,6	10	11	0,1	156	9	0,04
Pomeranče	196	47	9,8	0,9	0,1	2	40	14	0,1	181	10	0,07
Švestky	229	55	11	0,8	0,6	2	4	10	0,1	172	7	0,1
Třešně	300	72	21,8	1,2	1	1,5	15	19	0,4	224	11	0,06

* průměrné hodnoty pro borůvky, maliny a ostružiny

Ovoce	Energie ve 100g (kJ)	Energie ve 100g (kcal)	Sacharidy (g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Vit. A (IU)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B3 (mg)	Vit. B5 (mg)	Vit. B6 (mg)	Kys. list. (µg)	Vit. C (mg)
Ananas	204	49	10,9	0,4	0,4	23	0,09	0,04	0,4	0,14	0,087	11	15
Avokádo	671	161	5,3	2	15,3	612	0,11	0,12	1,9	0,97	0,28	62	8
Banán	384	92	20,4	1	0,5	81	0,05	0,1	0,5	0,26	0,587	19	9
Broskev	179	43	9,9	0,7	0,1	535	0,02	0,04	1	0,17	0,018	3	7
Citrón	121	29	8,9	1,1	0,3	29	0,04	0,02	0,1	0,19	0,08	11	53
Červené ovoce*	217	52	8,7	0,8	0,4	132	0,04	0,06	0,6	0,19	0,05	6	20
Grapefruit	133	32	7,5	0,6	0,1	124	0,04	0,02	0,3	0,28	0,042	10	34
Hroznové víno	296	71	16,1	0,7	0,6	73	0,09	0,06	0,3	0,02	0,11	7	11
Hrušky	246	59	12,6	0,4	0,4	20	0,02	0,04	0,1	0,07	0,018	7	4
Jablka	246	59	12,2	0,2	0,4	53	0,01	0,01	0,1	0,06	0,048	3	6
Jahody	125	30	5,1	0,6	0,4	27	0,02	0,07	0,2	0,34	0,059	18	57
Kiwi	279	67	14,2	1	0,6	-	0,02	0,01	0,2	-	-	-	118
Meloun	146	35	7,6	0,5	0,1	40	0,08	0,02	0,6	0,21	0,059	53	25
Meloun (vodní)	133	32	6,9	0,6	0,4	366	0,08	0,02	0,2	0,21	0,144	2	10
Meručky	200	48	9	1,4	0,4	2612	0,03	0,04	0,6	0,24	0,054	9	6
Mango	271	65	15,4	0,5	0,3	3894	0,06	0,06	0,6	0,16	0,134	-	28
Pomeranče	196	47	9,8	0,9	0,1	205	0,09	0,04	0,3	0,25	0,06	30	53
Švestky	229	55	11	0,8	0,6	232	0,04	0,1	0,5	0,18	0,081	2	10
Třešně	300	72	21,8	1,2	1	214	0,05	0,06	0,4	0,13	0,036	4	7

* průměrné hodnoty pro borůvky, maliny a ostružiny



Zelenina	Energie ve 100g (kJ)	Energie ve 100g (kcal)	Sacharidy (g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Vláknina (g)	Vápník (mg)	Fosfor (mg)	Železo (mg)	Draslík (mg)	Hořčík (mg)	Zinek (mg)
Brambory vařené	363	87	18,9	1,9	0,1	1,2	5	44	0,3	379	22	0,3
Brokolice	121	29	1,5	3	0,3	4,1	114	48	1,2	163	60	0,15
Celer	67	16	2,1	0,7	0,1	1,5	36	26	0,5	284	12	0,17
Cibule	142	34	5,6	1,2	0,3	1,7	25	29	0,4	155	10	0,18
Červená řepa	546	131	5,4	1,1	0,1	1,3	11	31	0,6	312	37	0,25
Česnek	621	149	31,6	6,4	0,5	1,5	181	153	1,7	401	25	-
Dýně	163	39	7,6	0,9	0,6	1,2	14	20	0,3	437	8	0,26
Hlávkový salát	54	13	0,6	1	0,2	1,5	19	20	0,5	158	9	0,22
Houby	104	25	2,2	2,1	0,4	2,5	5	104	1,2	370	10	0,73
Hrášek zelený	350	84	9,9	5,4	0,2	5,7	27	117	1,5	271	39	1,19
Kapusta	133	32	4,8	1,9	0,4	0,8	72	28	0,9	228	18	0,24
Květák	100	24	2,1	1,9	0,2	2,5	27	35	0,4	323	11	0,24
Mrkev	179	43	7,6	1	0,2	2,5	27	44	0,5	323	15	0,2
Okurka	54	13	2,4	0,5	0,1	0,5	14	17	0,3	149	11	0,23
Petržel	138	33	1,9	2,2	0,3	5	130	41	6,2	536	44	0,12
Pórek	254	61	10,4	1,5	0,3	3,8	59	35	2,1	180	28	0,11
Rajče	79	19	2,8	0,9	0,2	1,5	7	23	0,5	207	11	0,3
Ředkvičky	71	17	2,8	0,6	0,5	0,8	21	18	0,3	232	9	-
Řeřicha	46	11	0	2,3	0,1	1,8	120	60	0,2	330	21	-
Špenát	96	23	1,1	3	0,3	2,7	136	56	3,6	466	87	0,76
Zelené fazolky	146	35	3,9	1,9	0,3	3,9	46	39	1,3	299	25	0,36
Zelí čerstvé	100	24	3,2	1,2	0,2	2,2	47	23	0,6	246	15	0,18

Zelenina	Energie ve 100g (kJ)	Energie ve 100g (kcal)	Sacharidy (g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Vit. A (IU)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B3 (mg)	Vit. B5 (mg)	Vit. B6 (mg)	Kys. list. (μg)	Vit. C (mg)	Vit. E (mg)
Brambory vařené	363	87	18,9	1,9	0,1	0	0,11	0,02	1,4	0,52	0,299	10	13	0,04
Brokolice	121	29	1,5	3	0,3	1409	0,08	0,21	0,8	0,29	0,198	68	63	1,1
Celer	67	16	2,1	0,7	0,1	127	0,03	0,03	0,3	0,17	0,03	9	6	0,36
Cibule	142	34	5,6	1,2	0,3	0	0,06	0,01	0,1	0,13	0,157	20	8	0,31
Červená řepa	546	131	5,4	1,1	0,1	13	0,03	0,01	0,3	0,1	0,031	53	6	0,1
Česnek	621	149	31,6	6,4	0,5	0	0,2	0,11	0,7	-	-	3	31	0,01
Dýně	163	39	7,6	0,9	0,6	3557	0,09	0,02	0,7	0,35	0,072	28	10	0,12
Hlávkový salát	54	13	0,6	1	0,2	330	0,05	0,03	0,2	0,05	0,04	56	4	0,4
Houby	104	25	2,2	2,1	0,4	0	0,1	0,45	4,1	2,2	0,097	21	4	0
Hrášek zelený	350	84	9,9	5,4	0,2	597	0,26	0,15	2	0,15	0,216	63	14	0
Kapusta	133	32	4,8	1,9	0,4	7400	0,05	0,07	0,5	0,05	0,138	13	41	-
Květák	100	24	2,1	1,9	0,2	14	0,06	0,05	0,6	0,12	0,202	51	55	0,14
Mrkev	179	43	7,6	1	0,2	28129	0,1	0,06	0,9	0,2	0,14	14	9	0,44
Okurka	54	13	2,4	0,5	0,1	45	0,03	0,02	0,3	0,25	0,052	14	5	0,15
Petržel	138	33	1,9	2,2	0,3	5200	0,08	0,11	0,7	0,3	0,164	183	90	1,74
Pórek	254	61	10,4	1,5	0,3	95	0,06	0,03	0,4	0,15	0,304	64	12	0,92
Rajče	79	19	2,8	0,9	0,2	1133	0,06	0,06	0,6	0,25	0,048	9	18	0,34
Ředkvičky	71	17	2,8	0,6	0,5	8	0,01	0,05	0,3	0,09	0,071	27	23	0
Řeřicha	46	11	0	2,3	0,1	4700	0,09	0,12	0,2	0,31	0,129	-	43	1
Špenát	96	23	1,1	3	0,3	8190	0,1	0,24	0,5	0,15	0,242	146	10	1,18
Zelené fazolky	146	35	3,9	1,9	0,3	666	0,07	0,1	0,6	0,07	0,056	33	10	0,23
Zelí čerstvé	100	24	3,2	1,2	0,2	126	0,05	0,03	0,3	0,14	0,095	57	47	0,13

Zdroj: Walter J. Veith - Diet and Health: Scientific Perspectives, Stuttgart 2014 (upraveno)



Nevím jak vám, ale mně neustále vrtá hlavou otázka – proč nikdo nedá dohromady podobné tabulky pro superpotraviny, aby bylo možné provést opravdové srovnání. Výše zmíněné „marketingové výkřiky“ o tom, že Chia semínka mají o tolik a tolik víc toho, či onoho, oproti tomu a tamtomu, nám nic neřeknou. Proč nikdo nepostaví pod sebe do tabulky například ony Chia semínka s některými semínky pocházejícími z našeho regionu? Třeba se lněným semínkem, nebo semínky dýňovými, sezamovými a dalšími, jenž nejsou zařazeny do kategorie superpotravin? Zatím jsem na tuto otázku odpověď nenašel, avšak otevřeně řečeno jí tuším. Nebudu svoje tušení ventilovat, není mým zvykem prezentovat nepodložené domněnky. Nicméně pozorný čtenář jistě tuší, neboť na základě doposud napsaného získal nepochybně podobný náhled na věc.

Rád bych také poukázal na další zajímavou skutečnost, kterou nelze z výčtu superpotravin nepostřehnout. Tou skutečností je fakt, že **naprostá většina superpotravin nepochází z našeho podnebního pásma a dokonce ani z Evropy!**

Jedním z možných důvodů, proč převážná část superpotravin pochází z pro nás exotických krajin, je to, že moudrost matky přírody připravila koncentrovanou zásobu vitamínů, minerálů a dalších důležitých látek v těchto druzích potravin pro její obyvatele, kteří často museli přežívat v nehostinných a drsných podmínkách. Naskýtá se vysvětlení, že náročné podmínky, jako např. pouště, tropické pralesy nebo nadmořská výška, donutily plodiny zadržovat v sobě co možná nejvíce důležitých látek, aby v takovém prostředí mohly vůbec přežít. To zní sice logicky a uvěřitelně, ale zároveň se vnucuje otázka – jak mohli bez superpotravin žít naši předkové v našem podnebním pásmu, v našem středoevropském regionu, v dobách, kdy nebyly takové možnosti ony superpotraviny z exotických zemí dovézt a jedinou exotickou potravinou na stole vyvolených, resp. horních deseti tisíc byly banány, pomeranče, citrony a mandarinky? Copak potraviny dopěstované na našich polích, na zahrádkách, v sadech, či plody našich lesů, neobsahují žádné vitamíny, minerální látky a stopové prvky, nebo jich obsahují tak málo, že by měly být na pokraji našeho zájmu? Odpověď zní – samozřejmě že ne. Jestli na jedné straně hovoříme o tom, že vysoký obsah mikroživin v superpotravinách vytvořila příroda proto, aby obyvatelům žijícím v extrémních podmínkách zajistila jejich dostatečný přísun, je namístě se zeptat – a co příroda v našem mírném podnebním pásmu? Ta nebyla tak moudrá? Samozřejmě že byla a do plodin rostoucím v našem regionu dala pochopitelně všechny živiny ve správném množství a poměru. Příroda je velmi, velmi moudrá, to jen člověk jí ve své nekonečné a nabubřelé hlouposti neustále podceňuje.



Princip sezona – region

Jedním z nejvýraznějších bodů filosofie našeho Institutu zdravého života Welko je princip „sezona – region“, což v principu znamená, že člověk by měl přednostně jíst to, co se urodí v daném regionu a v daném ročním období. Tak to dělali naše babičky a dědové a babičky a dědové jejich babiček a není nejmenší důvod to měnit. Ač máme jako lidská rasa napříč kontinenty stejný trávicí systém, přece jen tento je v každém regionu po staletí přizpůsobený jiným podmínkám a zejména jiné stravě. Pokud bychom se na výživu lidí dívali pouze optikou propagátorů superpotravin, tak například takoví Eskymáci by vlastně neměli ani existovat. A přece si ve svých igloo (to je samozřejmě nadsázka, jelikož v igloo už dnes bydlí naprosté minimum Eskymáků) žijí spokojeně dál – i bez superpotravin. Podobně bychom mohli uvést příklad mongolských pastevců žijících na rozsáhlých pustinách Mongolska, či Nomádů na Sahaře a další. Tato etnika prostě v dané lokalitě žijí dlouhá staletí a jejich trávicí systémy jsou dokonale přizpůsobeny na zpracování tamních potravin.

Někoho může napadnout myšlenka – a jak je to s principem „sezona – region“ v zimě když není vegetační období? Je to správná myšlenka a je na ni celkem jednoduchá odpověď. Již babičky našich babiček znaly jednoduché technologie konzervace, jako jsou zavařování, sušení, kvašení, chlazení, takže plody, které se urodily v letních měsících, byly schopny uchovat na zimní měsíce – z ovoce dělaly kompoty, džemy, šťávy, marmelády, nebo je sušily, zeleninu ukládaly do písku a do chladných sklepů, nakládaly jí do různých nálevů, nebo ji kvasily. Bylinky sušily. Že těmito technologickými úpravami dochází k jistým ztrátám mikronutrientů v ovoci a zelenině? Samozřejmě že ano. A vy si myslíte, že například v sušené kustovnici čínské nebo v kterékoliv jiné superpotravině je stejné množství vitamínů a minerálních látek jako v čerstvé? Pokud si to opravdu myslíte, tak jste docela naivní. Je zajímavé, že nikde se nedozvíte, zda hodnoty mikronutrientů uváděné u superpotravin (a řekli jsme si, že jsou uváděny docela, mírně řečeno, diplomaticky a vyhýbavě) jsou hodnoty čerstvé plodiny, nebo již zpracované – ať už ve formě sušených celých plodů, prášku, nebo extraktu, což jsou formy, v nichž jsou superpotraviny zejména prodávány. Těch čerstvých je pohříchu málo. U domácích plodů je zřejmé, že hodnoty mikronutrientů jsou uváděny pro čerstvé plody.

„Jaká antioxidační kapacita?“

Pokud bychom chtěli kteroukoliv plodinu hodnotit komplexněji, než jen z pohledu množství jednotlivých vitamínů a minerálních látek, které obsahuje, máme k tomu k dispozici hodnotu tzv. antioxidační kapacity – ORAC.

ORAC je metoda vyvinutá vědci v USA k měření antioxidační kapacity rostlinných produktů, zejména ovoce a zeleniny. ORAC je zkratka pro **“Oxygen Radical Absorbance**



Capacity", v češtině: *schopnost absorbovat volné radikály. Pod volnými kyslíkovými radikály se rozumí látky, které poškozují buňky v těle. To vede ke stárnutí a nemoci a možnému vzniku rakoviny.* Proč by nás měla zajímat právě antioxidační kapacita potravin? Podle radikálové teorie stárnutí, konzumace těchto potravin zpomalí oxidační procesy a poškození volnými radikály, které mohou přispět k degeneraci v souvislosti s věkem a nemocí. Hodnota ORAC odráží schopnost dané látky neutralizovat volné radikály, i časový interval, po který si tuto schopnost dokáže zachovat. Komplexnost hodnocení pomocí hodnoty ORAC dané potraviny vychází z toho, že antioxidanty jsou primárně samostatné vitamíny (A, C, E) a minerální látky (Se, Zn), takže vysoká hodnota ORAC dané potraviny ukazuje na to, že sama o sobě obsahuje větší množství uvedených mikronutrientů, které působí synergicky, čímž se jejich účinek znásobuje. Kromě těchto mikronutrientů jsou i jiné látky, které mají antioxidační schopnosti – jsou to třeba enzymy, nebo jednotlivé aminokyseliny.

Hodnota ORAC poměrně přesně určuje účinnost dané potraviny v oblasti neutralizace a ničení volných radikálů. **Čím je tato hodnota vyšší, tím je antioxidant účinnější, tedy tím efektivněji zpomaluje stárnutí a zabraňuje vzniku onemocnění.**

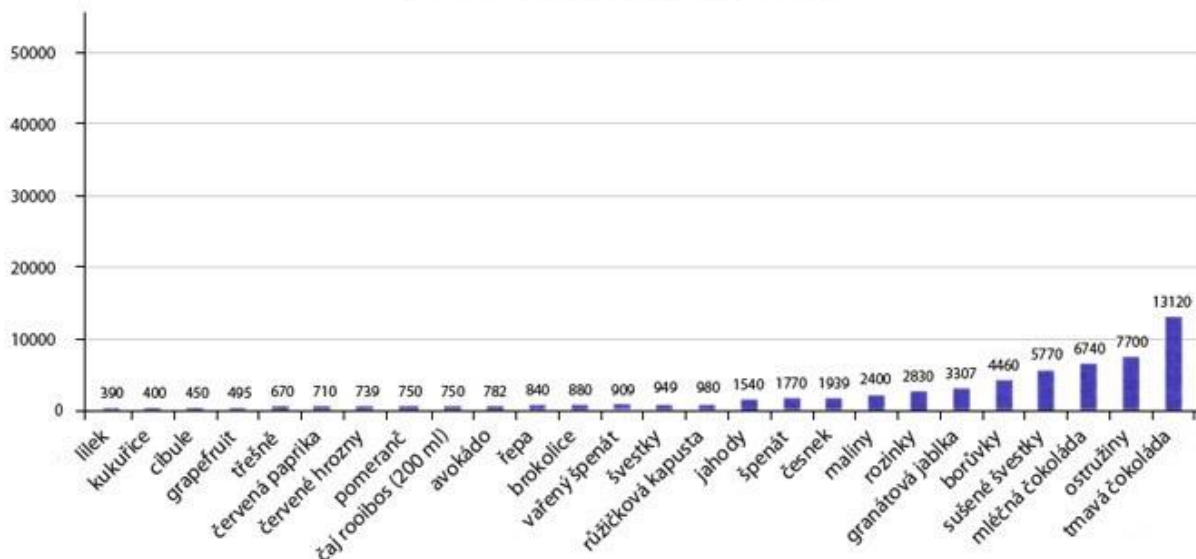
Naši stravu by bylo vhodné sestavit tak, aby denní hodnota ORAC se pohybovala v hodnotách mezi 3000 a 5000. Pokud někdo kouří, sportuje nebo trpí déletrvající chorobou, tato hodnota může být až dvojnásobná!

Proč ale zatěžuji čtenáře teorií o jakési hodnotě ORAC? Je to z toho důvodu, že v dalším vám předložím několik tabulek, kde jsou hodnoty ORAC vyčísleny pro běžné druhy ovoce a zeleniny a kupodivu superpotravin zde najdeme naprosté minimum. Já jsem si udělal z toho takový závěr, že superpotravin asi nebudou tak úplně super, když nestojí odborníkům ani za to, aby je zkoumali z hlediska třeba „jen“ antioxidační kapacity. A pro prodejce superpotravin je samozřejmě výhodnější nepsat konkrétní čísla (však kdo by je četl, že?) ale popsat danou potravinu jako „naprostou bombu“, jako „nejvíc nejzdravější potravinu 21. století“, která obsahuje X krát více toho a Y krát více onoho než „běžná potravina“ a podobně - na to lidi prostě slyší, tak je třeba jim to takto naservírovat. V současnosti je ORAC veřejnosti sice poměrně neznámý pojem, avšak jsme přesvědčený, že neuplyne dlouhá doba a tyto hodnoty budou vyznačovány na etiketách výrobků – i když na druhé straně – na ovoci a zelenině se cokoliv vyznačuje poměrně složitě, což bude způsobeno zřejmě tím, že **„pravá potravina nepotřebuje etiketu“** (Jamie Olivier).

V zájmu objektivity je třeba říct, že hodnoty ORAC uváděné v různých zdrojích se docela liší. Na jedné straně je to dobře, jelikož to svědčí o tom, že zdroje od sebe neopisují, na druhé straně vzniká otázka komu věřit. Samozřejmě budeme věřit takovým hodnotám, u nichž je uvedený zdroj, jako například v následujícím grafu.



Obsah jednotek ORAC v potravinách



Zdroj: Kris - Etherton PM & Keen CL. (2012). Evidence that the antioxidant flavonoids in tea and cocoa are beneficial for cardiovascular health. *Curr Opin Lipidol*

Hlavní potraviny obsahující antioxidanty *2	
jednotek orac na gram (TE/g)	
ovoce	
brusinky	95
divoké borůvky	93
švestky	74
ostružiny	54
maliny	50
jahody	36
jablka	43
třešně	19
zelenina	
červené fazolky	150
artyčok	95
fazole vigna	44
brokolice	31
červené zelí	32
chřest	31
červená řepa	28
špenát	27

Zdroj: USDA Agricultural Research Service (2012)

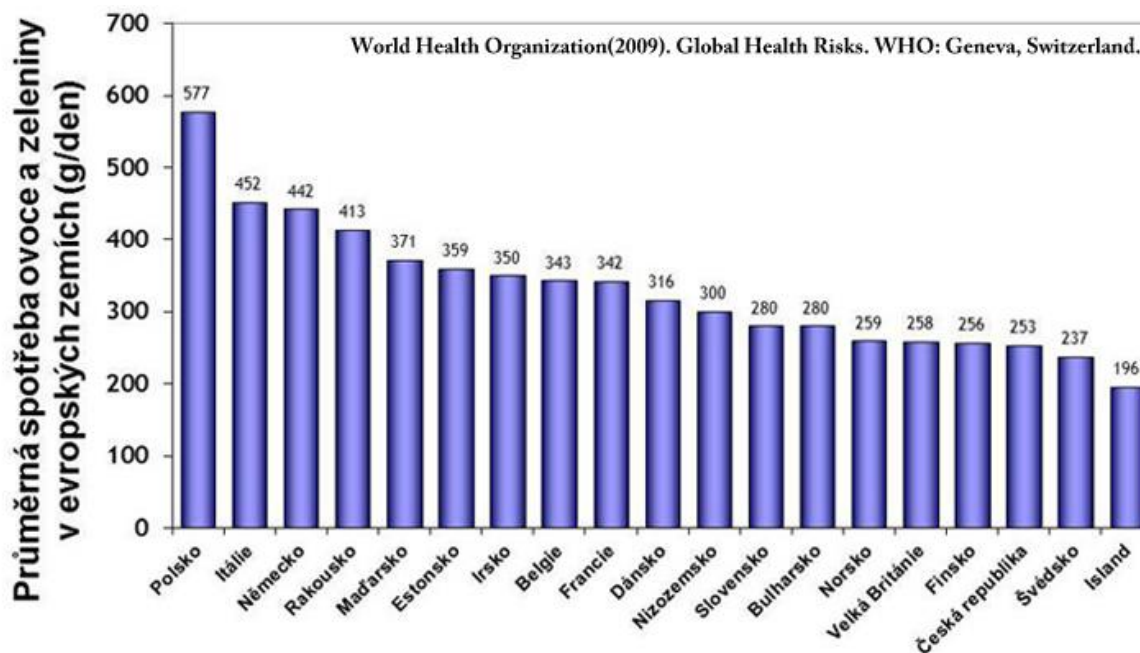
(Pozn.: hodnoty v této tabulce jsou na gram potraviny a obvykle se udává na 100 g, je třeba je vynásobit hodnotou 100)



Zde je srovnávací tabulka hodnot ORAC, jejichž zdroj se mi nepodařilo ani přes veškeré úsilí vypátrat, takže je uvádím bez odkazu na zdroj a berte je prosím jen jako orientační. Hodnoty jsou uvedeny pro 100 g potravin

Potravina	Zdroj č. 1	Zdroj č. 2
Sušené švestky	5770	nevedeno
Rozinky	2830	nevedeno
Borůvky	2400	2600
Bezinky	nevedeno	2400
Maliny	nevedeno	2100
Ostružiny	2036	3400
Jahody	1540	nevedeno
Špenát	1260	1500
Brusinky	nevedeno	1250
Růžičková kapusta	980	nevedeno
Brokolice	890	1300
Zelené fazolky	nevedeno	700
Třešně	670	1000
Rajčata	nevedeno	600
Mrkev	nevedeno	500
Cibule	450	nevedeno

Když se zamyslíme nad uvedenými čísly, nelze si nevzpomenout na dobrou radu většiny výživových poradců o tom, že bychom měli denně sníst alespoň 5 porcí ovoce a zeleniny – v těch číslech je skrytý odpověď na to PROČ. Pro upřesnění dodávám, že porcí se rozumí celý jeden plod u velkého ovoce (jablko, hruška), nebo zeleniny (rajče, paprika, mrkev, atd.) a jedna plná hrst malého (bobulovitého) ovoce, nebo zeleniny. Když si to přepočítáte na váhu, dostanete se s hodnotou ORAC někde k optimálním doporučeným denním hodnotám, tj. 3.000 – 5.000 jednotek ORAC. Výzkumy ukazují, že 87% procent světové populace nedosahuje ani poloviny této úrovně, o čemž svědčí i další tabulka, v níž se Česká republika nachází na ne příliš čestném místě v rámci Evropy.



Studie a úvahy

Studií, které se zabývají vlastnostmi potravin ve vztahu k lidskému zdraví, je nespočetné množství. Ty, které se zabývají kategorií superpotravin prokázaly, že tyto opravdu mají některé vlastnosti, napomáhající zdraví. Podrobnější pohled však odhalí některé problémy při snaze aplikovat výsledky těchto studií na reálné stravování. Důvod je prostý a spočívá v tom, že podmínky, za kterých jsou potraviny studovány v laboratoři, jsou často zcela odlišné od podmínek, za kterých jsou tyto potraviny lidmi běžně konzumovány v každodenním životě.

Jednou z nejvýznamnější charakteristikou výzkumu v této oblasti je snaha používat velmi vysoké koncentrace živin. Problém je v tom, že tyto obvykle nejsou reálně dosažitelné při běžném stravování. Kromě toho bývají fyziologické účinky mnoha těchto potravin jen krátkodobé, což znamená, že lidé by je museli konzumovat často, aby využili jejich zdravotní prospěšnost. To by mohlo být kontraproduktivní, zvláště u některých potravin - například častá konzumace kakaa ve formě, byť hořké, čokolády, která je, jak je vidět z předcházejících tabulek, silný antioxidant, by zvýšila nejen příjem zdraví prospěšných flavonoidů, obsažených v kakau, ale i jiných živin, konkrétně tuků a sacharidů, kterých se doporučuje jejich konzumaci omezit.

Poměrně závažnou okolností hodnocení výsledků těchto výzkumů je skutečnost, že většina z nich využívá buďto pokusy na zvířatech, jako jsou krysy, nebo experimenty in vitro za použití izolovaných lidských buněk. Takové typy studií jsou sice užitečné tím, že poskytují



vědcům určitou představu o zdraví prospěšných vlastnostech a fyziologických mechanismech působení některých složek potravin, ale bez záruky, že stejné účinky nastanou u lidí při konzumaci v rámci běžného stravování. Studium těchto účinků u lidí je složité: naše strava, naše geny a náš životní styl se mění, různá etnika a rasy se vyvíjely a žijí v různých klimatických podmínkách, jak jsme si už řekli, takže zkoumání vlivu různých živin na zdraví je obtížné. Zmíněná obtížnost spočívá v tom, že na rozdíl od buněčných kultur a pokusů se zvířaty je při studiu účinků v lidském těle nutný odlišný přístup, který v ideálním případě bude zahrnovat jak studie intervenční (kdy výzkumníci obměňují stravu, aby zjistili vliv potravin nebo živiny), tak studie sledovací (kdy se sledují vlivy přirozených rozdílů mezi různými typy stravy).

Posledním bodem, který je třeba vzít v úvahu při hodnocení studií o zdravotní prospěšnosti potravin, je okolnost, že mnozí výzkumníci studují jednotlivé potraviny izolovaně. Jestliže však lidé běžně konzumují různé kombinace potravin, pak výběr jedné jediné potraviny ke studiu vůbec nemusí odpovídat reálné situaci. Existují důkazy o tom, že v některých případech konzumace více složek potravin zároveň může skutečně zvýšit schopnost těla absorbovat živiny. Například beta - karoten, obsažený v mrkvi a špenátu, se mnohem snáze absorbuje při současné konzumaci se zdrojem tuků, jako je třeba salátový dressing. Je rovněž prokázáno, že lykopen (flavonoid ze skupiny karotenoidů), hodně obsažený v rajčatech, je pro tělo mnohem lépe vstřebatelný jednak po tepelné úpravě a jednak když je přijímán společně se živočišnými tuky, zejména máslem! To názorně ukazuje přednosti stravy, založené na rozmanitých potravinách, na rozdíl od stravy, založené pouze na jedné nebo několika málo superpotravinách.

Představa potravin, jejichž konzumace nám zajistí dlouhé a pevné zdraví, je nepochybně velmi lákavá, což je faktor, kterým reklamní odborníci podnítili zájem veřejnosti o superpotraviny. Veřejnost nabyla dojmu, že stačí jíst superpotraviny a o zdraví je postaráno. Ostatní aspekty zdravého životního stylu a zejména výživy jsou zcela opomíjeny.

Skutečností je, že věda opravdu prokázala, že některé složky potravin a nápojů mohou být pro nás obzvláště prospěšné. To se také odráží v existenci prokázaných tvrzení, pro které Evropský úřad pro bezpečnost potravin shromáždil dostatečně přesvědčivé vědecké podklady.

Reálně a samostatně smýšlející člověk, však nemůže očekávat, že několik málo „superpotravin“ významně zlepší naše zdraví. Vezmeme-li v úvahu, co bylo o superpotravinách prokázáno, je třeba realisticky uvážit, jak by se to mohlo promítnout do skutečné stravy. Nikdo přece nemůže dlouho vyžít s tím, že bude pojídat bobule Kustovnice čínské, pít šťávu z ní, nebo jíst chia pudinky, či jiná jídla obsahující „záračná Chia semínka, zelený ječmen a další superpotraviny.

Označování některých potravin ve sdělovacích prostředcích jakožto „super“ může také vzbudit dojem, že ostatní potraviny v naší stravě tak zdravé nejsou, zatím co ve skutečnosti nám často poskytují živiny právě tak hodnotné jako ty, které se nacházejí v superpotravinách. Například mrkev, jablka, cibule a celá škála malého domácího bobulovitého ovoce (které Angličané nazývají hezky souhrnně „berries“), jsou, jak je vidět z předchozích tabulek, plné zdraví prospěšných živin jako je beta-karoten, vláknina, flavonoidů atd. Celozrnné varianty



cereálních potravin jako je chléb, rýže a těstoviny mají zase vysoký obsah vlákniny. Výhodou těchto potravin navíc často bývá, že jsou levné a snadno dostupné. To znamená, že je můžeme bez problémů konzumovat v dostatečném množství a pravidelně, abychom získali maximum z jejich obsahu živin. Vycházíme-li z toho, že většina evropské populace nekonzumuje (viz tabulka spotřeby ovoce a zeleniny v Evropě), v rozporu se stravovacími doporučeními, dost ovoce a zeleniny, pak s navyšováním našeho denního příjmu různých druhů ovoce a zeleniny nás ještě čeká dlouhá cesta ke všeobecně vyšší zdravotní úrovni. Žádná superpotravina to prostě nespraví.

Můj závěr

Z doposud uvedeného je více než zřejmé, že superpotraviny jsou mýtus vytvořený médii na objednávku jejich pěstitelů, dovozců a prodejců. Ano, mají celou řadu velmi dobrých vlastností, obsahují množství tělu prospěšných látek, ale jedním dechem je nutné dodat, že podobné a často i lepší vlastnosti mají i „obyčejné“ potraviny, které se pěstují v našem regionu, nebo rostou volně v našich lesích. Na tyto potraviny jsme celá staletí zvyklí a naše trávicí soustava je na ně plně adaptovaná.

Pokud jde o zajištění vyrovnaného příjmu všech živin pro naše zdraví, je naprosto nezbytné rozšířit paletu různých potravin v naší stravě, zajistit její rozmanitost a pestrost (což je jedna ze základních zásad racionální výživy), místo toho, abychom se soustředili jen na několik málo potravin s nálepkou „super“. Vždy je potřeba dbát na vyváženou stravu, kterou tvoří i ostatní potraviny, samotné superpotraviny samozřejmě stačit nemohou. Rozhodně superpotraviny jako takové není třeba šmahem zatracovat, ale používat je s rozumem, střídavě, v žádném případě jako základ jídelníčku, spíš pro jeho občasné zpestření.

Použitá literatura

1. European Commission (2010). Functional foods. DG Research. Brussels: Belgium.
2. The Gleaner (1915). Kingston, Jamaica, 24 June 18/2.
3. Oxford English Dictionary, online edition, entry superfood, www.oxforddictionaries.com/. Accessed on 24 April 2012.
4. Merriam-Webster Dictionary, online edition, entry superfood, www.merriam-webster.com/. Accessed on 24 April 2012.
5. Yi W et al. (2005). Phenolic compounds from blueberries can inhibit colon cancer cell proliferation and induce apoptosis. *Agric Food Chem* 53(18):7320–9.
6. Malin DH et al. (2011). Short-term blueberry-enriched diet prevents and reverses object recognition memory loss in aging rats. *Nutrition* 27(3):338–42.
7. Dröge W. (2002). Free radicals in the physiological control of cell function. *Physiol Rev* 82(1):47–95.
8. Lichtenthäler R et al. (2005). Total oxidant scavenging capacities of Euterpe oleracea Mart. (Açaí) fruits. *Int J Food Sci Nutr* 56(1):53–64.
9. Hassimotto NMA et al. (2005). Antioxidant activity of dietary fruits, vegetables, and commercial frozen fruit pulps. *J Agric Food Chem* 53:2928–35.



10. Lynn A et al. (2012). Effects of pomegranate juice supplementation on pulse wave velocity and blood pressure in healthy young and middle-aged men and women. *Plant Foods Hum Nutr* 67(3):309–14.
11. Aviram M et al. (2000). Pomegranate juice consumption reduces oxidative stress, atherogenic modifications to LDL, and platelet aggregation: studies in humans and in atherosclerotic apolipoprotein E-deficient mice. *Am J Clin Nutr* 71(5):1062–76.
12. Webb AJ et al. (2008). Acute blood pressure lowering, vasoprotective, and antiplatelet properties of dietary nitrate via bioconversion to nitrite. *Hypertension* 51:784–90.
13. Kris-Etherton PM & Keen CL. (2002). Evidence that the antioxidant flavonoids in tea and cocoa are beneficial for cardiovascular health. *Curr Opin Lipidol* 13:41–9.
14. Hooper L et al. (2008). Flavonoids, flavonoid-rich foods, and cardiovascular risk: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr* 88(1):38–50.
15. Kris-Etherton PM et al. (2003). Fish consumption, fish oil, omega-3 fatty acids, and cardiovascular disease. *Arterioscler Thromb Vasc Biol* 23:e20–e30.
16. Delgado-Lista J et al. (2012). Long chain omega-3 fatty acids and cardiovascular disease: a systematic review. *Br J Nutr* 107(Suppl 2):S201–13.
17. Goldberg RJ & Katz J. (2007). A meta-analysis of the analgesic effects of omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation for inflammatory joint pain. *Pain* 129(1–2):210–23.
18. Brown MJ et al. (2004). Carotenoid bioavailability is higher from salads ingested with full-fat than with fat-reduced salad dressings as measured with electrochemical detection. *Am J Clin Nutr* 80:396–403.
19. EU Register on nutrition and health claims:<http://ec.europa.eu/nuhclaims/>
20. Crozier A et al. (1997). Quantitative analysis of the flavonoid content of commercial tomatoes, onions, lettuce, and celery. *J Agric Food Chem* 45(3):590–5.
21. EFSA panel on dietetic products, nutrition and allergies (2010). Scientific opinion on dietary reference values for carbohydrates and dietary fibre. *EFSA Journal* 8(3):1462. Available at:<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1462.htm>
22. EUFIC Review (2012). Fruit and vegetable consumption in Europe – do Europeans get enough? </article/en/expid/Fruit-vegetable-consumption-Europe/>
23. EUFIC Review (2009). Food-based dietary guidelines in Europe.</article/en/expid/food-based-dietary-guidelines-in-europe/>