

SUPERPOTRAVINY: ZÁZRAK, NEBO BYZNYS?

Jsou předražené, přesto o nich slýcháme, že bychom je měli jíst. Superpotraviny jsou totiž superzdravé. Dopravdy, nebo je nakonec lepší české kvašené zelí než goji, která přicestovala přes půl světa?

TEXT: VÁCLAVA KUNOVÁ

Řekněme si to na rovinu: zájem o superpotraviny vychází z touhy lidí zlepšit své zdraví, aniž by museli provést nepohodlné změny ve svém životním stylu – a výrobci a prodejci to dobře vědí. Využívají celebrit a influencerů, kteří na sociálních sítích nešetří chválou na nějakou superzdravou potravinu. Právě tyto platformy jsou ideální, protože informace se raketově šíří. K tomu se přidávají nepříliš seriózní média, která vytržené z kontextu informují o výsledku některé ze studií (často prováděné na zvířecím modelu) a ujišťují spotřebitele, že zařazení té které potraviny vyřeší samo o sobě veškeré zdravotní problémy. Slibují zhubnutí, zlepšení psychického stavu, vyřešení diabetu a kardiovaskulárních chorob. A mají úspěch, což dokazují čísla. V roce 2015 vzrostl počet potravin označených jako superfood o 36 procent, s čímž souvisel setrvalý nárůst jejich prodeje, který trvá do dneška a velmi pravděpodobně poroste i v dalších letech.

Ceny některých superpotravin jsou velmi vysoké. Je to dáno mimo jiné tím, že se často dovážejí přes polovinu zeměkoule. To má kromě ceny bohužel negativní vliv i na životní prostředí. Je tedy dobré jim vůbec věnovat pozornost, nebo stačí konzumovat české lesní borůvky a další drobné plody a tuzemské kvašené zelí?

Nutriční benefity superpotravin by měly podle proklamací převyšovat benefity potravin ostatních. A právě v tom je jejich pozice problematická, a to hned z několika důvodů.

Je snadné uvěřit, že jedna potravina přehluší efekt jídelníčku, který je celkově nutričně nepřilíš vhodný. Pokud jsou na denním pořádku oplatky, sušenky, fast food, slazené limonády, uzeniny společně s nedostatkem zeleniny, ovoce, ryb, zakysaných mléčných výrobků a celozrnných obilovin, tak to dvě lžičky žádné superpotraviny nevyrovnají a zlepšení zdraví ani hubnutí se konat nebude.

Pod vlivem mediální masáže může leckdo dojít k názoru, že například kapusta (přidává se do smoothies, dělají se z ní „zdravé“ chipsy) je prospěšnější než konzumace brokolice, květáku, kedlubny apod. Pokud ji ale budete jíst denně ve velkém množství, může to kvůli přítomnosti goitrogenů poškodit funkci vaší štítné žlázy. Stejně tak nedodržení doporučeného dávkování chia semínek může narušit vstřebávání minerálních látek. Červená řepa je zase náchylná na kumulaci dusičnanů. Platí



NABITÉ ŽIVINAMI

Superpotraviny je souhrnné označení pro potraviny, které mají vyšší obsah vitaminů, minerálních látek, vlákniny, antioxidantů, bílkovin, omega-3 mastných kyselin, případně jejich kombinaci v jedné a těžce potravině. Nicméně označení je pouze marketingové, nejčastěji za účelem opodstatnění jejich vyšší ceny. Mělo by se jednat o potraviny „nabité“ živinami, ovšem žádná vědecky podložená definice ani definice daná zákonem neexistuje.

Mezi superpotraviny se typicky řadí:

- Chia semínka • Lněná semínka
- Konopná semínka • Kokosový tuk
- Červená řepa • Borůvky • Ostružiny
- Kapusta • Avokádo • Losos • Granátové jablko • Kustovnice čínská (goji)
- Acai berry • Zelený ječmen
- Nepražené kakao

proto, že jakmile některou potravinu zařazujete do jídelníčku neúměrně často, její benefit se snadno změní v riziko. Pokud by měl někdo na jídelníčku denně například červenou řepu, třeba v tekuté formě (džusy, smoothies), mohlo by to vést ke vzniku ledvinových kamenů oxalátového typu, protože řepa je na šťavelany velmi bohatá.

Stejně tak by mohlo být riskantní pití šťávy z řapíkatého celeru, které bylo někdy před rokem obrovsky populární. U něj se uvádělo, že zlepšit trávení, čistí játra, obnovuje funkci centrálního nervového systému, z nějž odstraňuje neurotoxiny... Takovéto nesmysly bohužel

publikovala i média, které by měla mít seriózní přístup k informacím. Skutečnost je taková, že řapíkatý celer, který proženete odšťavňovačem, přijde o vlákninu, ale nezbaví se látek nazývaných psoraleny. Ty zvyšují citlivost na UVA záření. Co to znamená v praxi? Urychlené stárnutí pokožky, a tedy tvorba vrásek by byly ještě tím nejmenším, ruku v ruce s tím však jde zvýšené riziko rakoviny kůže. Psoraleny jsou takzvaně fototoxické a mutagenní, pokud dojde k expozici pokožky slunečním zářením nebo jiným zdrojem UVA záření. Pokud je celerová šťáva popijena na lačno a v doporučeném množství půl litru dlouhodobě, není to dávka zanedbatelná.

Pokud tedy budete uvažovat o koupi jakékoli potraviny a prodejce bude její nutriční benefity přehánět, měli byste zpozornět. Jestliže je potravina takzvaně „na všechno“, není to superpotravina, ale superpodvod.

Ale abychom nebyli nespravedliví – existují potraviny, kterým bychom měli věnovat o něco více pozornosti. Mezi ně patří zelená listová zelenina (špenát, kapusta, kadeřávek nebo mangold). Přestože někomu možná chutnají trochu nahořkle, stojí za to se s nimi v kuchyni naučit pracovat. Obsahují totiž kromě velké dávky vitamínů a minerálních látek silně antioxidační a protizánětlivé látky, které mohou být součástí obrany proti karcinogenním vlivům. Stejně tak maliny, jahody, ostružiny, borůvky a brusinky mají v jídelníčku velký význam. Poskytují totiž ve vysokých koncentracích látky se silně protizánětlivým efektem. Čím častěji je budeme čerstvě přidávat do jogurtů, tvarohů nebo si je dávat jako dezert po jídle, tím lépe. Ideálně takové, které si sami vypěstujeme na zahradě nebo koupíme na farmářském trhu.

Neměli bychom zapomínat ani na luštěniny, zázvor, olivový olej, houby, zelený čaj, mořské řasy nebo kurkumu. U všech těchto potravin máme dnes již k dispozici známé a studiem prokázané zdravotní benefity.

Přes všechna pozitivita každé ze zmíněných potravin je důležité spíše než o superpotravinách přemýšlet o supertalíři nebo ještě lépe o superjídelníčku. To znamená jíst pestře a vyváženě, jakkoli nám tato klasická doporučení mohou znít otrápaně nebo nudně. ●

ona@mfndnes.cz

Autorka je lékařka, která se specializuje na výživu a hubnutí. Přednáší, sestavuje recepty, píše vlastní kuchařky a články na webu rozumnehubnuti.cz

FOTO: SHUTTERSTOCK

FOTO: SHUTTERSTOCK