

Jana Dostálová, VŠCHT

Zhodnocení superpotravin z pohledu současných znalostí vědy o výživě a potravinách.

(Jsou superpotravin opravdu super?)

- V současné době se ve všech typech medií, na přednáškách, v poradnách různých odborníků a v marketinkových upoutávkách výrobců potravin a doplňků stravy setkáváme stále častěji s termínem „superpotravin“, které jsou někdy označovány i za potraviny budoucnosti. Superpotravin však nejsou legislativně ani ve výživových doporučeních státních institucí a odborných společností definovány. Zařazují se sem většinou potraviny s vyšší výživovou hodnotou, než mají potraviny ostatní, především potraviny s příznivým složením mastných kyselin tuku, s vyšším obsahem vitaminů, minerálních látek, látek ochranných a dalších, pro tělo potřebných látek než mají běžné potraviny. Hodnoty pro obsah těchto látek, kdy je možné potravinu nebo doplněk stravy zařadit mezi superpotravin stanoveny nejsou. V přednášce budou z hlediska výživového zhodnoceny některé superpotravin. Konzumace superpotravin nemůže nahradit pestrou, vyváženou stravu. Mohou sloužit pouze k jejímu doplnění. Jejich zvýšená konzumace naopak přináší určitá rizika, zejména příjem některých nežádoucích látek.