



# Superpotraviny – maca

**Dagmar Jankovská, Ivana Garguláková**

Ústav přírodních léčiv, Farmaceutická fakulta Masarykovy univerzity Brno

Současný životní styl ve vyspělých zemích světa s sebou přináší řadu zdravotních rizik, která přispívají ke vzniku civilizačních onemocnění. Mezi ně patří např. kardiovaskulární onemocnění, diabetes, obezita, rakovina, revmatická onemocnění, sexuální dysfunkce, chronický únavový syndrom a deprese. Ve snaze zmenšit tyto negativní dopady nevhodného životního stylu se objevila doporučení, že tento trend může snížit konzumace tzv. superpotravin, jejichž propagace je základem mnoha moderních výživových doporučení. Navzdory všudypřítomnosti v médiích, pojem superpotraviny není jednoznačně odborně vymezen, jedná se spíš o marketingový termín. Jednou z doporučovaných superpotravin je také peruánská maca. Její složení nabízí unikátní látky s možným benefitem pro zdraví člověka. Maca je potravinou původních obyvatel Peru a je součástí tradiční peruánské medicíny.

**Klíčová slova:** superpotraviny, maca, *Lepidium meyenii*, afrodiziakum, orthorexie

## Superfoods – maca

The current lifestyle in the developed countries of the world brings with it a number of health risks that contribute to the emergence of diseases of civilization. These include, for example, cardiovascular disease, diabetes, obesity, cancer, rheumatic diseases, sexual dysfunction, chronic fatigue syndrome and depression. In an effort to reduce these negative effects of inappropriate lifestyles, recommendations have emerged that this trend may be reduced by the consumption of so-called superfoods, the promotion of which is the basis of many modern nutritional recommendations. Despite the ubiquity in the media, the concept of superfood is not clearly defined, it is more of a marketing term. Peruvian

---

KORESPONDENČNÍ ADRESA AUTORA: PharmDr. Dagmar Jankovská, Ph.D., jankovskad@pharm.muni.cz  
Ústav přírodních léčiv, Farmaceutická fakulta Masarykovy univerzity Brno  
Palackého tř. 1946/1, 612 00 Brno

Cit. zkr: Prakt. lékáren. 2021; 17(1): e42–e51  
Článek přijat redakcí: 7. 1. 2020  
Článek přijat k publikaci: 6. 11. 2020