maca is also one of the recommended superfoods. Its composition offers unique substances with a possible benefit for human health. Maca is a food of the indigenous people of Peru and is part of traditional Peruvian medicine.

Key words: superfoods, maca, *Lepidium meyenii*, aphrodisiac, orthorexia

Definice superpotravin

Navzdory všudypřítomnosti v médiích, pojem superpotraviny není jednoznačně odborně vymezen, jedná se spíš o marketingový termín. Oxford Dictionary superpotraviny označuje jako *„výživově bohaté potraviny, které jsou považované za zvláště prospěšné pro zdraví, duševní a tělesnou pohodu"* (1). Superpotraviny jsou obecně vnímány jako potraviny s mimořádně vysokým obsahem živin a zdraví prospěšných látek, jako jsou vitaminy, minerály, polysacharidy, nenasycené mastné kyseliny, flavonoidy a další fenolické látky, fytosteroly atd. Seznam superpotravin se každým rokem rozšiřuje. Obvykle jsou mezi ně řazeny exotické plody nebo méně obvyklé druhy potravin (2). Mezi superpotraviny jsou řazeny např.:

- Ovoce a bobule – granátové jablko, papája, avokádo, borůvky, maliny, jahody, kustovnice, açai, rakytník.
- Zelenina – brokolice, špenát, dýně, mrkev, batáty.
- Ořechy a semena – vlašské ořechy, para ořechy, mandle, kakao, dýňová semena, chia semena.
- Oleje – rybí, lněný, avokádový, kokosový, olej z trescích jater, olej z dýňových semen.
- Obiloviny – kukuřice, slzovka.
- Luštěniny – červené fazole.
- Houby – shiitake.
- Řasy – spirulina, chlorella.
- Mléčné produkty – kefír, oslí mléko.
- Včelí produkty – med, mateří kašička.
- Tzv. nové potraviny – noni džus, chia semínka aj.
- Koření – kurkuma, zázvor (3, 4)

Existuje mnoho studií, které potvrzují zdravotní přínosy jednotlivých superpotravin, nicméně aplikace výsledků těchto studií do běžného života může být problematická. Většina studií potvrzuje účinky superpotravin na zvířecích modelech nebo pomocí *in vitro* experimentů. Kromě toho podmínky, za kterých jsou superpotraviny zkoumány v rámci studií, jsou často odlišné od způsobu, jakým jsou běžně tyto potraviny konzumovány. Většinou není reálné zkonzumovat takové množství superpotraviny, abychom u požadovaných obsahových látek dosáhli takových účinných plazmatických koncentrací, jakých u nich bylo dosaženo v provedeném *in vitro* testu (5).

Označení „super" může vyvolat dojem, že jsou superpotraviny zdravější než potraviny, které běžně konzumujeme. Ale i běžné potraviny poskytují živiny stejně cenné jako ty v superpotravinách. Navíc jsou obvykle lépe dostupné a mnohem levnější, připravené ke konzumaci v době své plné zralosti.

Další z problémů takového označování spočívá v tom, že samotná potravina může být zdravá, ale už to nemusí platit po jejím zpracování. Příkladem mohou být šťávy z plodů (např. açai nebo noni džusy), které