



**Tab. 1.** Srovnání minerálních látek a vitaminů doporučené denní dávky maca prášku z potravinového doplňku (10 g) a 100 g vybraných druhů brukvovité zeleniny (26–31)

Obsah	DDD maca prášku	Zelí	Brokolice	Růžičková kapusta	Květák	Ředkvičky
Vápník [mg]	25	40	47	26	22	25
Železo [mg]	1,48	0,47	0,73	0,93	0,42	0,34
Draslík [mg]	200	170	316	370	299	233
Měď [mg]	0,6	0,019	0,049	0,033	0,039	0,050
Mangan [mg]	0,08	0,16	0,210	0,311	0,155	0,069
Vitamin C [mg]	28,5	36,6	89,2	74,1	48,2	14,8
Thiamin (B1) [mg]	0,028	0,061	0,071	0,105	0,050	0,012
Riboflavin (B2) [mg]	0,04	0,040	0,117	0,122	0,060	0,039
Niacin (B3) [mg]	0,57	0,234	0,639	0,638	0,507	0,254
Pyridoxin (B6) [mg]	0,11	0,124	0,175	0,202	0,184	0,071

Není nutné upínat se na konzumaci tzv. superpotravin, které jsou obvykle cizího původu a musí překonat dlouhou vzdálenost, dlouhý časový interval, než se dostanou ke spotřebiteli, pokud existuje celá řada domácích alternativ, které můžeme konzumovat v čase zralosti, tedy v čase, kdy obsahují nejvíce prospěšných látek.

## LITERATURA

1. Definition of superfood in English.: [Online] [Citace: 22. 1 2019.] <https://en.oxforddictionaries.com/about>.
2. Slimáková, M. Zelené potraviny - mýty a fakta. Praktické lékárenství. 2016; 12(2): 66-70
3. Dillan, J. What are superfoods? Superfood profiles. [Online] 2018 [cit. 2019-01-28]. Dostupné z: [https://superfoodprofiles.com/what-are-superfoods?fbclid=IwAR1Y46JZ2\\_t6r6VBCA-](https://superfoodprofiles.com/what-are-superfoods?fbclid=IwAR1Y46JZ2_t6r6VBCA-Ff6LBCGNGWMUvjG3pKk9R743mJw34hSceJY1OKI1w)

Maca v testech na zvířatech i v klinických testech na dobrovolnících vykazovala dílčí pozitivní účinky, ale pro stanovení účinnosti, bezpečnosti a zejména objasnění mechanismu účinku musí být provedeno více přísnějších, pečlivě definovaných studií, ideálně randomizovaných, dvojitě zaslepených a kontrolovaných placebem (34, 35).

Ff6LBCGNGWMUvjG3pKk9R743mJw34hSceJY1OKI1w.

4. Proestos, C. Superfoods: Recent data on their role in the prevention of diseases. Current Research in Nutrition and Food Science Journal. 2018; 6(3): 576–593.
5. Van den Driessche, J.J. et al. Effects of superfoods on risk factors of metabolic syndrome“ a systematic review of human intervention trials. Food & Function. 2018; 9, 1944–1966.