

Abstrakt

Cílem Bakalářská práce je prozkoumat mediálně známé „superpotraviny“ a zjistit, jak se k této skupině staví odborníci v oblasti nutriční terapie. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část vychází z vědeckých článků a studií a zkoumá charakteristiky dvou konkrétních zástupců „superpotraviny“: zázvoru a brokolice. Na každou z těchto potravin je nahlíženo především z hlediska chemického složení, obsahu nejvýznamnějších látek a jejich potenciálních účinků na lidské zdraví.

Praktická část je zaměřena na odborníky v oblasti výživy. Proběhla formou dotazníkového šetření, jehož cílem bylo zjistit, zda odborníci znají „superpotraviny“ a jejich vybrané zástupce, zda tuto skupinu potravin doporučují ve své praxi a jaký na ni mají názor.

Z výsledků vyšlo najevo, že drtivá většina odborníků na výživu považuje zázvor a brokolici za superpotraviny a obě doporučují ke konzumaci ve své praxi, ale méně jak polovina doporučuje superpotraviny ve své praxi obecně. Nadpoloviční většina odborníků si myslí, že zázvor působí analgeticky, jako antiemetikum a má antioxidační účinky, zatím co méně jak polovina si myslí, že působí proti rozvoji neuro-degenerativních onemocnění, snižuje hladinu LDL cholesterolu a působí proti rozvoji maligních onemocnění. Většina si myslí, že látky obsažené v brokolici působí proti rozvoji kardiovaskulárních a maligních onemocnění, méně jak polovina si myslí, že má brokolice antibakteriální účinky a že působí pozitivně v případě poruch neurologické soustavy.

Klíčová slova: superpotraviny, zázvor, brokolice