

Posudek vedoucího diplomové práce Bc. Jana Sázavského

“ Makrobiotika – plnohodnotná forma stravování?”

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Klára Coufalová, BML FTVS UK

Autor se v diplomové práci pokusil řešit problematiku stravování dle makrobiotických zásad, konkrétně nutričně srovnat makrobiotickou stravu se stravou obecně doporučovanou v současné době a to jak v celkovém příjmu energie, tak i v příjmu jednotlivých makronutrientů, tedy sacharidů, lipidů a proteinů.

V současné době je celá řada nejrůznějších alternativních výživových stylů, přičemž makrobiotika patří k těm více zastoupeným a s delší tradicí. Z tohoto důvodu považuji výběr téma za aktuální, zajímavý a vhodný pro řešení diplomové práce.

Práce obsahuje 69 stran textu a 13 stran příloh. V úvodu práce je krátce nastíněno čemu a v jaké části se bude autor věnovat. V první části diplomant představuje makrobiotiku nejen z hlediska stravy, ale také zachycuje historické, filosofické a psychologické aspekty makrobiotiky. Dále uvádí doporučení pro stravování obyvatel ČR. V následující části diplomant popisuje metodologickou stránku práce a vymezuje výzkumný soubor. Poté jsou u jednotlivých probandů vybrány záznamy dvou dnů stravování, ty jsou popsány a okomentovány. Následuje krátká diskuse, návrh jídelníčku dle zásad makrobiotické stravy a závěrečné shrnutí práce.

Co se týče výhrad vůči diplomové práci, musím zmínit především následující. V práci je velké množství nejrůznějších formálních chyb, např. tečka před citací v textu, nadpis na konci stránky, chyby v interpunkci, špatná formulace vět a hesel (např. str. 31: „Nezbytný poměr sodíku: draslíku je 1: 5 až 7. Dle poměru je tedy nutné přijímat více sodíku.“, str. 54: „Podrobnějším zkoumáním byla zaznamenána evidentně nižší mírou kardiovaskulárního stárnutí, s ukazateli arterioskleróze pokroku zejména zpomalil.“, str. 17: „celozrné bílkoviny“, atd.), občasné zdvojení slov, pravopisné chyby, citace (Hippokrates, 1993) – str. 8, atd. Také úvodní tvrzení, že autor svůj přepočtení na nutriční hodnoty dostatečně obhájí, je předčasné. Taktéž členění práce není ideální, cíle práce, výzkumné otázky a hypotézy by měly být zařazeny až za teoretickou částí, není zde jednoznačně rozčleněna metodologická a výsledková část, veškeré výsledky jsou shrnuty pouze na 10 stranách, z čehož většinu zabírají tabulky a grafy. Výhrady bych měla k vymezení výzkumného souboru, kde podmínky výběru probandů jsou heslovité, a není zřejmé, co přesně je jednotlivými body myšleno (např.

pestrost jídelníčku – jak byla definována?, mořské řasy, kondimenty – mají se vyskytovat nebo nemají a případně v jaké míře?, stejně tak bod zastoupení obilovin tepelně upravených a tepelně upravená zelenina). Dále mi není zcela jasný graf č. 3 na str. 28, kde po předchozím tvrzení o škodlivosti živočišných potravin diplomant uvádí, že při stravě s 5 % kaseinu je růst ložisek rakovinotvorných buněk mnohem větší než při stravě s 20 % kaseinu. Velkou formální chybou je absence jednoznačného potvrzení či vyvrácení stanovených hypotéz v diskusi.

Co se týče informačních zdrojů, je v diplomové práci třeba vycházet především z vědecké literatury a studií namísto populárně naučné literatury, kde často celá řada tvrzení je přinejmenším pouze vědecky nepodložená domněnka.

Na diplomanta bych měla otázku, jak ve svém výzkumu prováděl analýzu výživových složek z hlediska jejich vlivu na fyzický a psychický stav lidského organismu (jak je uvedeno v cílech práce) a jak došel k závěru, že z diplomové práce je zřejmé, že čím méně se konzumují živočišné produkty, tím více je získáváno zdravotních výhod.

I přes veškeré výhrady k diplomové práci oceňuji velkou samostatnost při zpracování a diplomovou práci doporučuji k obhajobě.

V Praze, dne 11. 1. 2012

Mgr. Klára Coufalová
ved. dipl. práce