

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Studijní obor:

Management hotelnictví a cestovního ruchu (6501R027)

Petr Žižlavský

**FUNKČNÍ POTRAVINY A JEJICH ROLE
V GASTRONOMII**
FUNCTIONAL FOODS AND THEIR ROLE IN GASTRONOMY

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce: doc. Ing. Miroslav Fišera, CSc.

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Katedra gastronomie a hotelnictví

Akademický rok: 2020/2021

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Žižlavský Petr

Osobní číslo: 14632820

Studijní program: Gastronomie, hotelnictví a turismus (B6503)

Studijní obor: Management hotelnictví a cestovního ruchu (6501R027)

TÉMA PRÁCE: FUNKČNÍ POTRAVINY A JEJICH ROLE V GASTRONOMII

TÉMA PRÁCE V AJ: FUNCTIONAL FOODS AND THEIR ROLE IN GASTRONOMY

Cíl stanovený pro vypracování BP

1. Teoretická část BP:

Cíl, který má student splnit v rámci teoretické části vychází z charakteristiky současných výživových trendů ve vztahu k životnímu stylu, jaké jsou alternativní životní styly, jaká je úloha jídla v životě člověka ve vztahu k aplikaci funkčních potravin.

Vymezení pojmu funkční potravina. Rozdělení způsobů výživy a motivace k zařazení funkčních potravin do výživy.

2. Praktická část BP:

- Analytická část:

Cílem praktické analytické části práce je ověření znalostí pomocí dotazníkového šetření u vybraných populačních skupin o vztahu běžné výživy k alternativním formám se zařazením funkčních potravin do jídelníčku ve vztahu k ovlivnění zdraví výživou.

Dále by mělo být součástí zmapování převládajících motivací, které vedou k tomuto způsobu stravování se zařazením funkčních potravin.

- Návrhová část:

Zhodnoťte získané výsledky a formulujte závěry a doporučení na základě provedeného dotazníkového šetření a vyhodnocení stravovacího režimu a porovnejte s dostupnými literárními údaji i ve vztahu k zahraničním studiím.

Při zpracování BP vycházejte z pomůcky vyd: é VŠOH Brno.

Rozsah bakalářské práce bez příloh: 2 AA

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná i elektronická

Seznam doporučené literatury:

[1] Kolektiv autorů. Referenční hodnoty pro příjem živin. 1. vyd. V ČR. Praha: Společnost pro výživu, 2011, 192 s. ISBN 978-80-254-6987-3.

[2] Greger Michael: Jak nezemřít. Noxi, 2017, 592 s., ISBN: 978-80-8111-390-1

[3] KALÁČ Pavel. Funkční potraviny., 2003, Dona, 130 s., ISBN 80-7322-029-6

Další literatura dle doporučení vedoucí/ho bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce: doc. Ing. Miroslav Fišera, CSc.
Katedra gastronomie a hotelnictví

Datum zadání bakalářské práce: 15. června 2020

Termín odevzdání bakalářské práce: 16. dubna 2021

V Brně dne: 26. 4. 2020

L. S.

Prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.

vedoucí katedry

Ing. Zdeněk Málek, Ph.D.

prorektor pro vzdělávací činnost

Anotace: Práce definuje pojem funkční potravina, jaké jsou hlavní funkční potraviny a co jsou jejich benefity. Jaké jsou výživové trendy dnešní doby. Jejich kladný vliv či negativa. Po vymezení pojmů a definování druhů funkčních potravin následuje rozebrané dotazníkové šetření. S hlavním zaměřením, na povědomí lidí o funkčních potravinách, jejich preference ve stravování, co je pro ně strava jako taková a pokud někdy zkoušeli jiný výživový směr. Po vyhodnocení dotazníku je doporučení a zhodnocení všech získaných informací a hlavně to, co jsem během své práce zjistil a rozebral.

Abstract: The thesis defines the term functional food, what are the main functional foods and what are their benefits. What are the nutritional trends of today. Their positive influence or negative. After defining the terms and defining the types of functional foods, a questionnaire survey is followed. With the main focus, on people's awareness of functional foods, their preferences in eating, what diet is for them as such and if they have ever tried a different nutritional direction. After evaluating the questionnaire, there is a recommendation and evaluation of all the information obtained, and especially what I found out and analyzed during my work.

Klíčová slova:

Funkční potraviny, fermentace, životní styl, civilizační choroby, dotazník,

Keywords:

Functional foods, fermentation, lifestyle, diseases of civilization, questionnaire

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci FUNKČNÍ POTRAVINY A JEJICH ROLE V GASTRONOMII vypracoval samostatně pod vedením doc. Ing. Miroslav Fišera, CSc. a uvedl v ní všechny použité literární a jiné odborné zdroje v souladu s aktuálně platnými právními předpisy a vnitřními předpisy Vysoké školy obchodní a hotelové.

V Brně dne: 16. 04. 2021

vlastnoruční podpis autora

V první řadě bych moc rád poděkoval panu doc. Ing. Miroslav Fišera, CSc. za jeho vstřícný přístup a vedení při tvorbě bakalářské práce i v době, která není vůbec ideální a naopak je velmi komplikovaná. Dále bych chtěl moc poděkovat přátelům a rodině za podporu, kterou jsem opravdu potřeboval.

OBSAH

Obsah	8
1 Úvod	10
I. Teoretická část.....	11
2 Pojednání o výživě	12
3 Funkční potraviny	14
3.1 Probiotika	15
3.2 Kladný vliv na člověka.....	16
3.3 Dvanáct potravin s nejvyšším obsahem probiotik.....	16
3.4 Prebiotika	19
3.5 Symbiotika	20
3.6 Antioxidanty.....	20
3.7 Moderní výživové směry.....	20
3.7.1 Vegetariáni	20
3.7.2 Semivegetariáni	21
3.7.3 Pesco-vegetariáni	21
3.7.4 Lakto-ovo vegetariáni	22
3.7.5 Lakto-vegetariáni	22
3.7.6 Vegani	22
3.7.7 Frutariáni	22
3.8 Výhody vegetariánství.....	23
3.9 Nevýhody vegetariánství.....	23

3.10	RAW strava	23
II.	Praktická část.....	25
4	Analytická část	26
4.1	Dotazníkové šetření zaměřené na funkční potraviny	26
5	Návrhová část	32
5.1	Jednoduchost	33
5.2	Funkční potraviny jako prevence	34
5.3	Funkční potraviny v rekonvalescenci.....	35
5.4	Pro koho jsou funkční potraviny dobré?	36
5.5	Problém dnešní doby	36
	Závěr.....	39
	Použité zdroje	41
	Přílohy	44

1 ÚVOD

Zaměření bakalářské práce je na téma funkční potraviny. Co pro člověka funkční potraviny znamenají a jaký je jejich význam v rámci přirozené stravy a stravovacích návyků. Jaké jsou jejich druhy a kategorie, které budou podrobně rozebrány.

Na příkladech bude ukázáno, jaké jsou možnosti příjmu jednotlivých funkčních potravin. Důraz bude kladen na jejich prospěšný vliv. Především na zařazení do jídelníčku každého dne, pro doplnění nejen základních živin, ale zejména probiotických kultur, prebiotik, symbiotik, vitamínů a antioxidantů. Další částí bude pojednání o alternativních výživových směrech. Jaké jsou jejich omezení, jaké jsou jejich benefity a negativa.

Hlavní důraz bude kladen na racionální přístup k výživě a výživovým směrům. Bez jídla a stravy nemůže člověk žít. Je to nedílná součást života. Životní styl, který si člověk vybere, je klíčovým prvkem při tvorbě stravovacích návyků. Tyto vytvořené návyky mohou následně výrazně ovlivňovat to co je pro člověka nejcennější - naše zdraví. Právě civilizační choroby jsou v současné době jedním z nejožehavějších problémů lidstva a nezdravé stravování je jednou z jejich příčin.

Lidskou přirozeností je opakovat a dělat zejména to co dělá nejbližší okolí, na prvním místě rodina, následně přátelé a lidé kolem nás. V dětství tedy přichází inspirace od rodičů. Děti si vytváří stravovací návyky, které přijímají za svoje vlastní. Rozlišují také co jim chutná a co ne. Právě v této etapě života mohou vzniknout nesprávné modely stravování, které mohou přerůst až do bodu, kdy je dotyčný nucen již v dětství, nebo později v dospělosti, najít odbornou nebo lékařskou pomoc.

Je tedy opravdu nutné, aby člověk zvážil skutečnost, zda je jeho životní styl zdravý nebo ne. Je vhodné svou stravu uzpůsobit tak, aby pro člověka měla z dlouhodobého hlediska kladný vliv. Jde hlavně o udržení silného a zdravého organismu. Právě funkční potraviny nabízejí v tomto ohledu velmi zajímavé benefity v rámci kvalitní a plnohodnotné stravy[11,12].

I. TEORETICKÁ ČÁST

V teoretické části své bakalářské práce bych především rád zmínil chyby a nedostatky, které se ve stravování objevují. Ty mohou mít za následek velké zdravotní potíže a rozhodně by neměli být brány na lehkou váhu. Zmínit možnosti, jak se pomocí zdravého životního stylu a stravování dá zlepšit fyzická kondice a zdravotní stav. A jak díky funkčním potravinám lze předcházet nemocem a problémům spojeným se špatnou výživou. Lze je také brát jako prevenci před různými druhy nemocí, ať už civilizačními nebo chronickými. Definovány budou hlavní druhy funkčních potravin se zaměřením na jejich názorné příklady a především obeznámení co jsou funkční potraviny a jaká je legislativa v ohledu funkčních potravin. Hlavně podstata věci co je to funkční potravina, jaké jsou benefity a výhody její konzumace, na co si dát při výběru potraviny pozor atd. Důraz bude kladen především na jejich čistotu a kvalitu. Tato míra je zásadní pro co nejlepší využití potenciálu potraviny. Bude zde zmíněn přínos moderních trendů, které se zasloužily o povědomí a zlepšení celkového stavu obyvatelstva. Jak alternativní výživu pojmout způsobem, že je pro člověka přínosná a ne ztrátová či dokonce zdraví nebezpečná. Cílem tedy bude stanovit a ukázat možnosti jiných směrů výživy a jak do svého jídelníčku dostat funkční potraviny. Ty jsou velmi zdraví prospěšné a rozhodně by neměli být opomíjeny a vynechávány[1].

2 POJEDNÁNÍ O VÝŽIVĚ

Strava je nedílnou součástí každého dne. Málokdo si uvědomuje její opravdovou důležitost a potenciál při rozvoji svých fyzických ale i psychických schopností. Jednotlivé složky stravy člověka významně ovlivňují celkový stav člověka. Nedostatky výživy či vynechávání důležitých složek, může vést ve výsledku k markantním hrozbám. V dnešní době již známe povědomí co je to „správná strava“. V minulosti tomu však takto nebylo a vznikaly nepříjemné skutečnosti, které mnohdy člověka stály i holý život. Proto se začalo o stravě uvažovat komplexněji a především o preferenci zúročení stravy jako takové. Takto se začala formovat racionální výživa, která přistupovala ke stravě individuálně a především z pohledu vědy a poznatků. Začalo se více zaměřovat na vyvážení nutrientů, podle energie, kterou člověk vynaloží[1].

Cílem člověka při stravování by měl být i pohled na jeho fyziogonický výdej energie. Moderní doba se potýká se spoustou civilizačních chorob. Nejrozšířenějšími jsou kardiovaskulární onemocnění, jako například hypertenze, dále obezita nebo cukrovka. Dalo by se polemizovat o dědičnosti, která je u těchto nemocí také součástí. Ve většině případů se však jedná především o špatnou životosprávu a styl, kterým se daný člověk v životě ubírá. Možností je v dnešní době spousta. Existují poradenství či různé kurzy. Ty se snaží člověku pomoci v pochopení, jak funguje jeho tělo. Jaké složky potřebuje a především kde jsou jeho limity. Doba se změnila. Spousta lidí denně pracují z kanceláře, či jak tomu je v dnešních časech z domovů. Jejich fyzická aktivita se rapidně snížila. Což by mělo vést i ke snížení denního příjmu energie. Lidský organizmus si ale pamatuje, co předcházelo této situaci a vyžaduje další příjem energie. Tím u člověka vzniká nadbytek příjmu nad výdejem. Tento nadbytek příjmu se projevuje především ve fyzickém nabírání hmotnosti. Z hlediska dlouhého časového působení může vést až k obezitě a závažným zdravotním

potížím, které pak musí dotyčná osoba řešit. Jedná se tedy především o uvědomění si, co naše tělo potřebuje, aby bylo zdravé. Není pro něj zdravý nadbytek ani nedostatek. Zdravá míra je základem pro dlouhý a bezstarostný život[1,8].

Stravu jako takovou chápeme jako komplex živin, které konzumujeme během určitého časového období. Strava by měla být vždy vyvážená a měly by v ní být obsaženy všechny pro tělo důležité složky, tedy jako makronutrienty (sacharidy, bílkoviny, tuky), tak mikronutrienty (vitaminy, minerály, stopové prvky) popřípadě další důležité bioaktivní složky (enzymy, probiotické kultury, fytosteroly, atd.). Kromě zdroje a kvality potravin, je také důležitá jejich forma. Vezměme například sacharidy. Optimálním zdrojem komplexních sacharidů (včetně vlákniny) mohou být například ovesné vločky. Každý si však pod pojmem sacharidy obvykle představí jednoduché cukry. Tedy glukózu nebo fruktózu. Právě ty se při nadměrném příjmu nejčastěji ukládají ve formě nadbytečného podkožního tuku, protože příjem energie přesahuje její výdej. To pak zapříčiňuje především obezitu či cukrovku[1].

Spousta návyků a těchto zlovyků vzniká především i v dětství. Dítě je konfrontováno tím, co preferují jeho rodiče a učí se návyky své budoucí stravy. To je mnohdy obrovským limitem, přes který se těžko dostává i v pozdější fázi života. Mnohdy jsou tyto návyky právě i začátkem výše zmiňovaných chorob. Velkým problémem je i sugesce člověka, který přejímá a bere jako svoje vlastní. Jedná se tedy i o psychologické hledisko. To však člověka může ovlivnit a velmi mu zkomplikovat život[1,8].

Výživové trendy mají spoustu podob a nyní jsou nedílnou součástí každodenního života, přesněji životního stylu moderního člověka. Vegani a vegetariáni jsou dnes bráni jako normální součást společnosti. Což v minulosti mnohdy nebývalo. Konzumace masa a mléčných výrobků bývala doménou bohatých a movitých rodin, které si mohly tyto potraviny dovolit. V dnešní době si člověk vybírá buď podle vyznání víry, v odmítání určitých potravin, nebo osobního postoje k věci. Spousta lidí vedlo k nekonzumování masa to, když viděli podmínky, ve kterých jsou zvířata chována[1,2,8].

3 FUNKČNÍ POTRAVINY

Funkční potravinou chápeme normální složku běžné stravy. Nejedná se tedy o žádné doplňky stravy. Ať už tablety, kapsle či práškové formy. Funkční potravina musí mít příznivý účinek na lidské zdraví. Jedná se tedy o bonus, který má daný konzument z příjmu. Tyto výhody přidávají potravíně na jejím příznivém vlivu na lidské zdraví. Klasifikace funkčních potravin je v dnešní době poněkud problematická. Z nařízení Evropské unie nejsou předem stanovena žádná přesná kritéria ani seznamy funkčních potravin. Je však pevně stanoveno, že funkční potravina lze chápat jako běžnou součást stravy, která je vědecky osvědčená jako zdraví prospěšná kvůli obsahu jednotlivých látek. Mezerou však stále zůstává nedostatečné povědomí o těchto složkách. Funkční potravina, která je vědecky podložená, může nést na svém obalu zdravotní tvrzení o svých benefitech na zdravotní stav osoby [2,11].

V roce 1997 vydala Evropská komise nařízení č. 258/1997 o nových potravinách a o nových složkách potravin. Potraviny, které se začali používat před touto vyhláškou, jsou brány jako nové potraviny, nebo součást potravin. Každá konkrétní položka, která je schválena jakožto potravina, musí být zdravotně nezávadná. Dále potom musejí být dány přesná specifika a nutriční parametry pro danou potravinu. Tím je především myšlen minimální podíl stěžejní složky potraviny a její označení pro trh. Toto zařizuje EFSA. Tedy Evropský úřad pro bezpečnost potravin. Ten byl založen roku 2002 Evropským Parlamentem. Založen byl především jakožto odpověď na problematiku a závažnost potravin, které do Evropské unie přicházely ze zahraničí. Jedná se tedy o orgán, působící jako preventivní ochrana spotřebitelů. Pokud shledá EFSA potravinu bezpečnou a způsobilou pro trh, může být zařazena jakožto potravina. EFSA vědecky zkoumá a vyhodnocuje vlastnosti potravin a jejich jednotlivých složek. Následně je vše pečlivě evidováno a popsáno. Jedná se tedy o zodpovídání otázek ohledně nutričních specifik, ale také o způsobu získávání surovin a jejich úpravě. Pokud potravina splňuje všechna kritéria, je zařazena jakožto potravina. Potraviny jsou sledovány a kontrolovány jak v jednotlivých zemích, tak i v rámci koordinované spolupráce v celé EU. V ČR je to především orgán Státní zemědělské a potravinářské inspekce. Potraviny na trhu musejí splňovat předem stanovené normy. Jakákoliv odchýlení od standardů jsou zkoumána. Pokud je potravina shledána závadnou nebo nevyhovující svým složením či kvalitou, tak mohou hrozit finanční nebo i jiné postihy osobám, které s danou potravinou zacházely, jakožto s prodejním zbožím a distribuovaly ji na daném trhu jakožto nezávadnou [1,2,11,12].

3.1 Probiotika

Jedná se o látky běžně dostupné v každodenní stravě člověka. Problémem však je povědomí lidí o těchto látkách a jejich příznivém vlivu na lidský organizmus. Nejběžnější potraviny obsahující tyto kultury zdraví prospěšné jsou například jogurt, kváskový chléb, kysané zelí, kefir ale i kvašené okurky „kvašáky“. Spousta lidí se tak uchyluje k preparátům z lékáren, namísto toho, aby pouze poupravili svůj jídelníček a životní styl. Probiotika jsou s lidmi spojena již odedávna. I když nebyly ještě přesně známé, tak napomáhaly člověku v jeho každodenním fungování, jelikož byly velmi dostupné v životě lidí. Probiotika se přirozeně nacházejí ve fermentovaných výrobcích a mají schopnost napomáhání imunitnímu systému udržet se a zlepšovat svoji obranyschopnost. Historicky se právě kvašené produkty používaly pro zesílení a zakonzervování základních potravin. Podrobněji se o fermentaci začali vědci zajímat v 19. století, kdy se začali zkoumat právě kultury bakterií a kvasinek v těchto potravinách. V dnešní době se již jedná o velmi podporovanou skupinu, kdy některé z potravin jsou funkční potraviny, ve kterých se probiotické kultury vyskytují běžně. Druhou skupinou jsou potraviny obohacené nebo fortifikované, které jsou o kultury probiotických bakterií posíleny. Probiotika dále napomáhají správné činnosti trávicího traktu, především střevní mikroflóry (mikrobiotě), která je největší koncentrací bakterií v celém těle člověka. Probiotika napomáhají správné činnosti střev a jejich funkci využití látek trávicího traktu. Důležitým faktorem probiotik je jejich schopnost překonat kyselé prostředí. Probiotika jsou nutná především ve střevní mikroflóře. Je tedy nutné zajistit, jejich cestu přes žaludek. Ten disponuje kyselinou chlorovodíkovou, které výrazně narušuje strukturu a tráví organické látky. Probiotické kultury tedy musejí projít cestu kyselým prostředím až do míst, kde budou správně a nejlépe využity. Vlastností těchto kultur je i povinnost, že bakterie nesmí být patogenní nebo jinak závadné pro konzumenty. Probiotika jsou v dnešní době poměrně rozšířenou formou funkčních potravin a povědomí o nich mezi lidmi roste. Společnosti již formují reklamy a propagaci směrem, kde jsou probiotické kultury brány jako nezbytná věc a prevence imunitního systému před problémy či rizikovými obdobími [3,4,5,6,9,11].

3.2 Kladný vliv na člověka

Trávicí soustava člověka, a především oblast střev je centrem imunitního systému každého člověka. U dospělého jedince se jedná o stabilní prostředí se svoji mikrobiotou, které nepřetržitě zajišťuje obranyschopnost člověka a jeho bezproblémový život. Vyskytují se však situace, kdy jsou právě probiotika nutná. Jedná se především o zdravotní problémy související s problematickým fungováním trávicího traktu. Může se jednat o potíže s peristaltikou střev, se zvýšenou propustností střev, zhoubnými onemocněními tzv. syndromem dráždivého tračníku atd. V těchto případech se doporučuje zvýšený příjem probiotických bakterií, a to především z důvodu obnovení mikrobioty a znovu obnovení obranyschopnosti člověka. Další velmi častou situací je užívání antibiotik. Tedy látek, které působí, proti živým organizmům v našem těle. Problém antibiotik však spočívá v tom, že napadají i střevní mikrobiotu a to vede následně ke snížené imunitě daného jedince. Poslední skupinou, která nutně potřebuje probiotika, jsou novorozenci. Jejich střevní mikroflóra ještě není vyvinuta a jsou proto velmi náchylní k jakémukoliv onemocnění. Lidské tělo je však tak dokonalým systémem. Kolostrum (mlezivo) a následně mateřské mléko, které novorozenec přijímá, je velmi bohaté na probiotické kultury. Tím je zajištěno celkové osídlení střev. Prospěšné kultury bakterií tedy novorozenec přijímá přímou formou od své matky a zajišťuje si tak imunitní systém a jeho ideální základy do života [3,4,5,6,14,17].

3.3 Dvanáct potravin s nejvyšším obsahem probiotik

1. Kefir

Podobně jako jogurt je tento jedinečný fermentovaný výrobek unikátní kombinací mléka a fermentovaných zrn kefiru. Tento druh nápoje je znám již více než 3000 let a jeho původ se pravděpodobně nachází na území dnešního Ruska. Jedná se o nápoj mírně kyselý a příjemně svěží chuti. Podle jeho kvality může obsahovat 10 až 34 skupin kmenů probiotik. Protože je fermentován kvasinkami a bakteriemi má více probiotik než jogurt. Navíc díky fermentaci má menší procento laktózy a je tak vhodným i pro osoby s intolerancí na laktózu [5,19].

2. Kysané zelí

Vyrábí se ze zelí klasického, které se nechá zfermentovat. Zelí totiž obsahuje spoustu organických kyselin, které podporují růst kultur bakterií. Má také vysoký obsah vitamínu C a trávicích enzymů. Je také dobrým zdrojem přírodních bakterií mléčného kvašení, jako je *Lactobacillus* [5].

3. Kombucha

Kombucha je šumivý nápoj z fermentovaného černého čaje. Jeho původ je z Japonska a známý je tento nápoj již dvě tisíciletí. Fermentace je způsobena přítomností symbiotických kultur bakterií a kvasinek. Hlavním přínosem kombuchy je podpora trávení, zvýšení energie a detoxikace jater [5,20].

4. Kokosový kefir

Vyrobený z fermentované šťávy kokosových ořechů, do které se přidají kefirová zrna. Tento kefir sice nemá tolik probiotických kultur jako klasický, ale má zase jiné, které jsou také prospěšné. Hlavním účinkem je prospěšnost trávicímu traktu a také jeho chuť, která je velmi populární i do osvěžujících nápojů [5,22].

5. Kimchi

Kimchi je korejské kysané zelí. Oproti našemu zelí se jedná o zelí čínské. To je nakrájeno na malé kousky, smícháno s vločky červeného pepře, ředkvičkami, mrkví, kořením a rybí omáčkou. Směs se nechá 3 až 14 dní fermentovat. Výsledný produkt je promíchaná fermentovaná směs, která je bohatá na probiotické kultury. Také byl tento produkt vyhodnocen jako potravinu pomáhající prevenci proti rakovině [5].

6. Syrové mléko

Syrové neboli nepasterizované, mléko je výborným zdrojem prospěšných bakterií. Bakterie jsou totiž náchylné na teplo. Pokud projde mléko pasterizací, dojde k zlikvidování prospěšných kultur. Důležité je však znát dodavatele a být si jistý kvalitou tohoto produktu [5].

7. Podmáslí

Tradiční podmáslí je fermentovaný nápoj, který se vytváří ze zbytkové kapaliny po stloukání másla. Výsledný produkt je bohatý na probiotické kultury. Nejčastěji je konzumován v Nepálu a Pákistánu, kde se máslo ještě dělá tradičním způsobem. U nás je většina podmáslí pasterizována, a tak kultury již neobsahuje [5].

8. Miso

Miso je tradiční japonské koření. Je součástí spousty japonských pokrmů. Nejznámější je polévka stejného názvu, dále potom omáčky a různé marinády obsahující toto koření. Miso je fermentovaná směs hnědé rýže, sóji nebo ječmene s houbou Koji. Fermentace může trvat od několika dní až po roky. Vždy záleží na postupu a kvalitě. Výsledný produkt je bohatý na kultury probiotických bakterií, a především jeho význam spočívá v uklidnění žaludku a trávicího traktu [5,23].

9. Sušené olivy ve slaném nálevu

Méně známé je to, že i olivy obsahují probiotické kultury. Většinou je ale tento produkt znehodnocen benzoanem sodným, který prodlužuje trvanlivost, ale na druhou stranu, potraviny ztrácejí svoje probiotické vlastnosti [5].

10. Jogurt

Asi nejoblíbenější probiotický produkt je kultivovaný, živý probiotický jogurt, nebo jogurt řeckého typu. Vyrábí se především z kravského mléka, ale existují i varianty kozí nebo ovčí. Jogurt se řadí na absolutní vrchol. V případě požadavků nejvyšší kvality, však musí splňovat podmínky, že zvířata byla krmena trávou a hlavně, jogurt nesmí být pasterizovaný [5,24,25].

11. Natto

Natto je tradiční pokrm původem z Japonska. Jeho složení je ze sójových bobů. Ty jsou opět ponechány fermentaci. Tato fermentace zapříčiní, že finální produkt obsahuje extrémně silné probiotikum *Bacillus subtilis*. Tato probiotická kultura posiluje imunitní systém a podporuje kardiovaskulární zdraví, dále potom zlepšuje vstřebávání vitamínu K2. Natto, také obsahuje silný protizánětlivý enzym zvaný nattokináza, u kterého bylo prokázáno, že zabraňuje srážení krve a je nabitý bílkovinami, což mu zajišťuje nejvyšší pozici v seznamu probiotických potravin [5,21].

12. Kvas

Velmi stará ingredience, která sahá hluboko do lidského vývoje. V Evropě se jednalo o běžně konzumovaný a dostupný fermentovaný nápoj. Tradiční kvas se vyráběl pomocí kvašení žita nebo ječmene. V moderní době se již využívají i suroviny, jako například řepa nebo mrkev. Kvas používá probiotika *Lactobacillus*, které slouží k čištění krve a jater. Celkově je kvas příjemným nápojem s lehce kyselou chutí [5].

3.4 Prebiotika

Prebiotika jsou látky, které slouží jako potrava pro kultury tvořící střevní mikrobiotu. Tlusté střevo bylo v minulosti spojováno především s hromaděním odpadních látek trávicího traktu. Moderní výzkumy však nejsou stejného názoru, jakého se dříve lidé domnívali. Tlusté střevo je nedílnou součástí celkového imunitního a trávicího systému těla. Probiotika, jak jsem již výše zmínil, jsou kultury bakterií velmi prospěšných pro lidský organizmus. Pro svůj život potřebují vhodné prostředí, a to je spojené i s potravou pro tyto bakterie. Nejvhodnějšími prebiotiky jsou specifické cukry, především oligosacharidy a polysacharidy. Tyto látky jsou součástí každodenní stravy a jedná se o důležitou součást jídelníčku všech osob. Tyto látky procházejí trávicím traktem až do střevního systému, kde jsou využity pro funkční a plnohodnotný stav střevní mikroflóry. Mohou také výrazně podporovat očistu střevní mikroflóry od bakterií, které jsou nežádoucí. Zároveň napomáhají peristaltice střev a jejich správné činnosti [3,4,18].

3.5 Symbiotika

Symbiozá je vzájemná prospěšnost látek nebo i živých organizmů. Ti si vzájemně napomáhají a mají vždy stejný, nebo alespoň podobný cíl či účinek. Symbiotika jsou spojené bakteriální kultury probiotik s prebiotiky. Vědeckými metodami bylo zjištěno, že užívání těchto látek společně zapříčiní jejich lepší využitelnosti a prospěšnosti pro člověka. Toto spojení je tedy komplexnějším a přesnějším řešením problémů s trávicím traktem či imunitním systémem člověka. Symbiotika jsou nejčastěji prodávána jako doplněk stravy na bázi extraktů z rostlin či živočišných produktů a kultur bakterií jakou jsou například *Lactobacillus* [9,18].

3.6 Antioxidanty

Antioxidanty jsou látky, které zabraňují, jak už z názvu plyne, oxidaci. Ta může být způsobena různými faktory, nejčastějšími jsou volné radikály. Ty mohou u člověka vést k různým formám zdravotních potíží, a především pro populaci starší věkové kategorie je jejich přísun velmi doporučovaný. Velmi účinnou metodou, jak do svého organismu dostat antioxidanty a další prospěšné látky je forma RAW stravování. Jednoduchý příjem čerstvého ovoce a zeleniny, který si člověk může nastavit například jako ranní snídaňový rituál, trvale vede k udržení si zdravého organismu a doplnění antioxidantů. Antioxidanty jsou i prevencí před nemocemi kardiovaskulárního systému a hlavními z nich jsou: vitamin C, flavonoidy, karotenoidy a lykopeny [2,9,10,11,16].

3.7 Moderní výživové směry

3.7.1 Vegetariáni

Hlavní myšlenkou tohoto směru je odmítnutí konzumace masa. Každý člověk proto má svůj individuální důvod. Psychologický důvod je především to, když osoba zjistí, jak zvířata žijí a jak je s nimi zacházeno. Další možností je etnické pojetí odmítání konzumace masa. Náboženství také vede k odmítnutí určitých druhů mas. Islám odmítá konzumaci vepřového, Hinduismus zase

hovězího masa. Faktorem moderní doby jsou i finance. Někdo se zkrátka rozhodne maso nekonzumovat, jelikož mu přijde příliš nákladné. Motivace je tedy různá a každý kdo se rozhodne stát vegetariánem, proto má svůj osobní důvod. Vegetariánství může být i životní styl. Lidé, kteří jsou vegetariáni, tak často nekouří a ani nepijí alkohol. Pokud je tedy člověk zaměřený na zdraví a svůj zdravotní stav může vegetariánství využít, jako krátkodobé zpestření svého stravování. Benefitem vegetariánství je z hlavní míry očista těla. Přílišná konzumace masa a živočišných produktů vede často k překyselení organismu a následným problémům. Tyto problémy nastávají zejména při dlouhodobém přetěžování organismu. Tyto prvky následně vedou k překyselení organismu a zadržování vody v těle. S tím jsou, dále spojeny kloubní onemocnění atd. Pokud, je tedy vegetariánství pojato z pohledu racionální výživy, může být pro daného jedince velmi prospěšné a užitečné. Vegetariánství je však obecný pojem. Samotní vegetariáni specifikovali 6 druhů, které jsou specifické právě konzumací či nekonzumací jednotlivých položek. Celkově podle statistik, by se na území české republiky mělo pohybovat kolem 200 tisíc lidí, kteří nekonzumují maso [7,11,12].

3.7.2 Semivegetariáni

Tato forma vegetariánství je brána jako plnohodnotná a zdraví nezávadná. Semivegetariáni totiž nekonzumují pouze červené druhy masa, mezi ty se řadí: hovězí, skopové, vepřové a zvěřinu. Mohou tedy konzumovat ryby, drůbež, vejce i veškeré mléčné výrobky. Tato forma se často objevuje právě u příslušníků různých náboženství. Tento směr je brán jako racionální pojetí výživy [7].

3.7.3 Pesco-vegetariáni

Forma Pesco-vegetariánství je již o dost přísnější. Příslušníci této skupiny totiž nekonzumují žádné druhy červené masa a ani drůbež. Mohou však konzumovat mléko, mléčné výrobky, vejce, ryby a v některých případech i plody moře. Toto je rozhodující faktor, díky kterému je tato forma

pro člověka bezpečná. Může totiž získat potřebné bílkoviny, vitaminy a minerály právě z vajec nebo ryb. Obdobná forma je Lakto-ovo vegetariánství [7].

3.7.4 Lakto-ovo vegetariáni

Lakto-ovo vegetariáni nekonzumují vůbec žádné maso. Konzumují pouze vejce, mléčné výrobky a mléko. Tato forma vegetariánství je nejrozšířenější a nejpoblárnější v Evropě a Spojených státech amerických [7].

3.7.5 Lakto-vegetariáni

Tato kategorie už je přísnější, a to z důvodu nekonzumace žádného masa, ryb ale ani vajec. Mohou tedy konzumovat pouze mléko a mléčné výrobky. Tato forma už je brána jako radikálnější ale stále, díky možnosti konzumovat mléčné výrobky a mléko je dostačující, co se výživy jedná. Důležité však je, aby se člověk vyznal alespoň trochu ve výživě a přijímal potraviny v odpovídajícím množství a nedocházelo u něho k nedostatku některých nutrientů [7].

3.7.6 Vegani

Nejpřísnější a nejextrémnější forma vegetariánství. Tato skupina odmítá veškeré živočišné produkty. Odmítají tedy všechny druhy masa, vejce, mléčné výrobky i mléko. U vybraných jedinců tato forma stravování odmítá dokonce i včelí med. Tímto způsobem dochází k přerušení konzumace zdrojů důležitých látek a živin. Většina veganů řeší tento deficit potravinovými nebo výživovými doplňky stravy. Pokud však člověk tyto záležitosti neřeší, může se dostat do poměrně velkých zdravotních potíží a z dlouhodobého hlediska se veganství nedoporučuje [7].

3.7.7 Frutariáni

Jedná se o formu veganství vedené ještě extrémnějšími pravidly. Stejně jako vegani, tak i frutariáni nekonzumují maso, mléko, mléčné výrobky ani vejce. Tato forma ale odmítá konzumaci

také luštěnin a obilovin. Často je tento druh výživy praktikován krátkodobě za cílem očisty a pročištění organismu. Z dlouhodobého hlediska se ale jedná o nedostatečnou stravu, a především málo pestrou [7].

3.8 Výhody vegetariánství

Spočívají především v odlehčení zátěže organismu. Pokud jsou brány z pohledu racionálního stravování, tak mohou být velmi prospěšné a vést k celkovému zlepšení zdravotního stavu člověka. Mohou být cíleně vedeny krátkodobě z důvodu detoxikace organismu nebo půstu spojeného s náboženskými tradicemi. Celkově z historie byly doby, kdy se nekonzumovaly některé druhy mas. Lidé tak měli zajištěnou stravu například vegetariánskou a ani o tom nevěděli. Moderní doba definovala a objasnila tento pojem a charakterizovala jednotlivé druhy, nyní si každý může přesně zvolit, jakým způsobem se bude stravovat a co mu přesně vyhovuje [7].

3.9 Nevýhody vegetariánství

Hlavním prvkem je především špatné povědomí o stravě a nutrientech, které člověk potřebuje. U forem jako je frutariánství nebo veganství, může kvůli špatnému odhadu nebo neznalosti dojít k deficitu některých potřebných složek. Je tedy nutné, pokud se někdo rozhodne vyzkoušet tyto druhy výživy, zastat profesionální přístup a podrobně si nastudovat vše potřebné, aby bylo zajištěno vše potřebné pro správný chod celého organismu [7].

3.10 RAW strava

Jak už z názvu plyne, jedná se o syrovou stravu. Principem tohoto stravování je zachování čerstvosti potravin a jejich hodnotu. Maximální stupně přípravy pokrmů jsou 42°C. Myšlenka toho stravování vychází ze studií, které prokázaly, že vyšší teploty během přípravy, zapříčiní ztrátu nebo snížení obsahu různých látek. Především enzymy a vitaminy jsou náchylné na změny teplotních podmínek. Nejvíce vitamín C. Tento druh stravování je vhodný pro ty, kteří chtějí svůj organismus

pročistit. Je to jedna z mnoha forem detoxikace, která je na bázi vysokého příjmu antioxidantů. Výhoda tohoto stravování spočívá především v očištění a omlazení organismu. Krátkodobé hledisko je ideální formou ozdravných kúr a v moderní době je častou součástí doporučených diet. Nutné je však podotknout že se doporučuje projednat tento jídelníček s odborníkem, nebo člověkem zkušeným v této formě stravování. Zajistí se tím pestrost, a především vyváženost jednotlivých složek potravy [10,13,26].

II. PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části bude v první řadě pojednání analytické formou dotazníkového šetření. Jedná se o formu internetového dotazníku. Cílem bylo veřejnost oslovit a zjistit jejich pohled na funkční potraviny, co pro ně strava znamená, jaké jsou jejich preference, co se týče výběru potravin, jakým dodavatelům dávají přednost a především jejich věkovou kategorii. Následovat bude vyhodnocení a zjištění situace, za které šetření prošlo. Druhá část bude návrhová. Zhodnocení výsledků a jejich rozebrání do reálné situace. Dále na bázi a informacích z teoretické části bude vyhodnoceno, prospěšnost funkčních potravin ale i výživových trendů a směrů. Navržení možností implementace funkčních potravin jako prevenci, rekonvalescenci a pro koho jsou vhodné. V neposlední řadě bude rozvedeno téma moderní doby. Ta je velmi hektická a uspěchaná. Podle toho budou stanoveny návrhy a možnosti, jak se lidé mohou zaobstarat a především si zajistit kvalitní a vyrovnanou stravu. Otázkou je i vzdělání lidí a možnost implementace studia stravování do školství, aby bylo možné předcházet problémům spojeným se špatnými návyky ve stravování. Součástí tohoto je i závěr a úplné shrnutí a pojednání o tématu funkční potraviny a výživa.

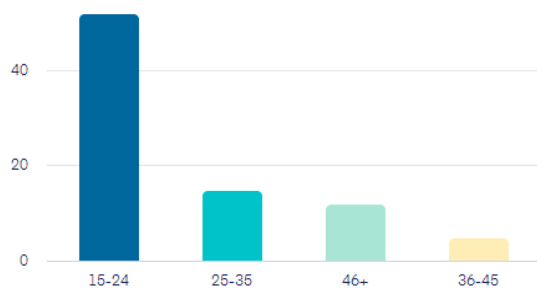
4 ANALYTICKÁ ČÁST

V analytické části práce bude pohled zaměřený především na dotazníkové šetření a důvody, proč se lidé zajímají o funkční potraviny a přidávají je do svých jídelníčků. Tyto důvody budou vycházet z teoretické části práce, kde jsem vyjmenoval zdravotní benefity a výhody, které spočívají především v přidané hodnotě a kladnému vlivu na zdraví a stav člověka. Tyto důvody budou rozvedeny především na základě motivace, kdy se člověk odhodlá učinit ve svém životě větší kroky ať z důvodu svého rozhodnutí, rady blízkého či výživového nebo nutričního specialisty.

4.1 Dotazníkové šetření zaměřené na funkční potraviny

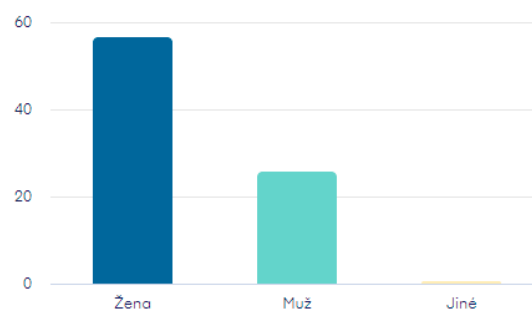
Celkové pojetí dotazníku bylo vedeno formou, co pro veřejnost znamená výživa a jaký má pro ně význam. Potraviny jako takové jsou všude a jsou nutnou součástí každého dne. Proto jsem dotazník směřoval na analýzu, kde lidé produkty nakupují, co je pro ně při výběru potravin důležité, znají-li pojem funkční potravina. Dalším faktorem bylo zjistit, jak lidé reagují na alternativní směry ve stravování, jestli je znají nebo je vyzkoušeli. Hlavní myšlenkou bylo zjištění zájmu veřejnosti o kvalitu potravin a jejich povědomí o možných rozdílech. V hlavní míře, zda vidí rozdíl mezi kvalitou v naší zemi a kvalitou potravin v zahraničí.

1. Jaká je Vaše věková kategorie?



[Otevřít detail grafu](#)

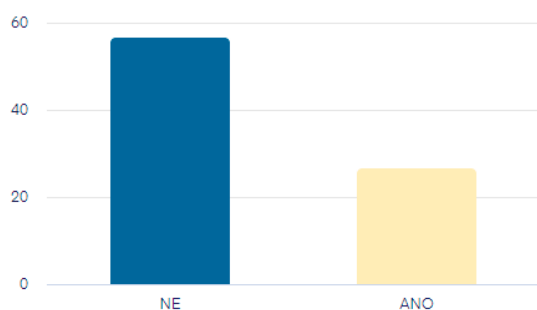
2. Jaké je Vaše pohlaví?



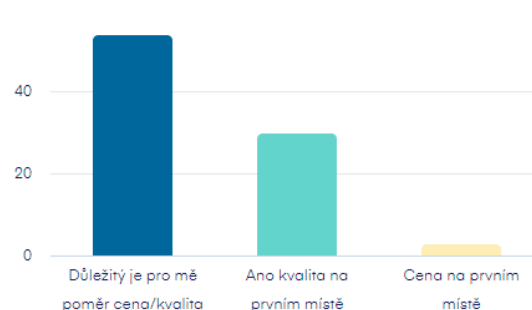
[Otevřít detail grafu](#)

[Kontingenční tabulka](#)

3. Říká Vám něco pojem funkční potraviny?



4. Je pro Vás důležitá kvalita potravin?

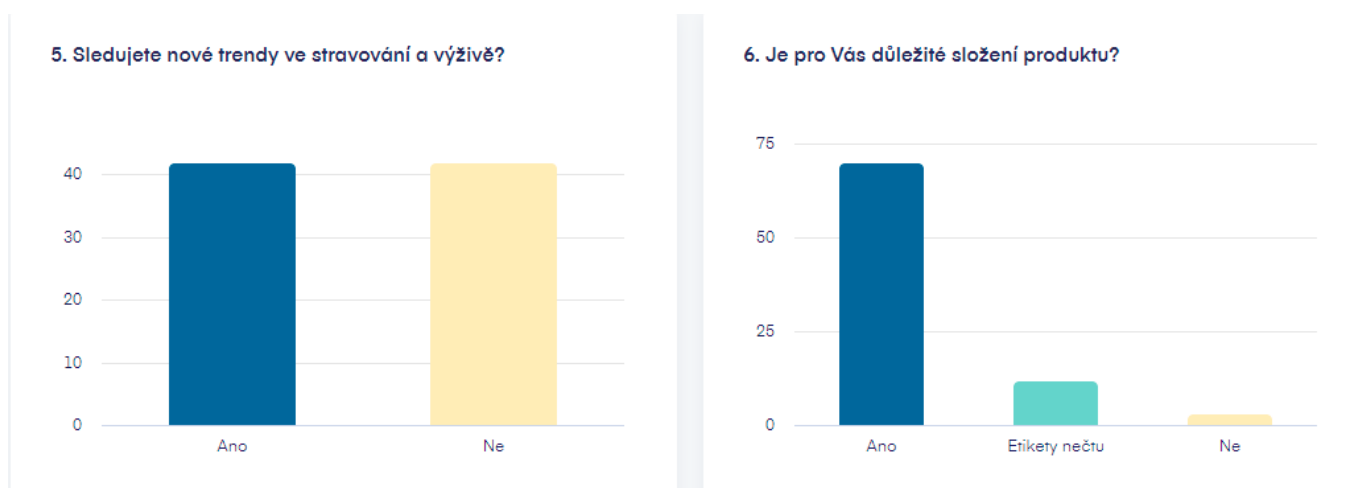


1. První dotaz byl věková míra zúčastněných, kteří vyplňovali dotazník. Kvůli sociálním sítím se tento poměr přesunul z větší míry na mladší obyvatele. Zároveň formou emailů jsem cílil i na starší respondenty dotazníku. Celkový výsledek je nakloněn ke kategorii 15-24 let.

Kategorie

- 15 - 24 let=53
- 25 - 35 let=16
- 46+ let=12

- 36 – 45 let=5
- 2. Druhá otázka pojednávala o pohlaví zúčastněných. Z důvodu moderní doby a tolerance je zde již zahrnuta i možnost jiné. Dotazník byl podle výsledků z největší míry vyplňován osobami ženského pohlaví. Z celkového počtu 86 lidí bylo celkem 58 žen, 27 mužů a jeden z respondentů vybral variantu jiné.
- 3. Otázka třetí byla pro dotazník opravdu důležitá. Zaměřil jsem se zde přímo, jestli lidem říká něco pojem funkční potravina. Většina lidí zde zvolila variantu ne. Celkový poměr byl 58 ne a 28 ano. To udává celkovou míru, jestli lidé mají povědomí o funkčních potravinách. A jestli jsou seznámeni, nebo mají povědomí o tom, co funkční potravina je.
- 4. Je pro Vás důležitá kvalita potravin? Tak zní otázka číslo 4. Většina respondentů volila variantu poměr ceny a kvality. Celkově 53 dotázaných. To je celkem logická volba, jelikož každý chce dostat, to co chce ale zároveň v nejlepší možné kvalitě v této cenové kategorii. Problémem však zde je možnost komodit, které jsou svou kvalitou srovnatelné, ale mění se cenová hladina. Druhou nejvíce volenou variantou byla možnost kvality na prvním místě. Celkem 30 respondentů. Tato možnost je hlavně pro lidi, kteří vědí za, čím jdou. Ať už se jedná o značku, nebo o oblast či způsob výroby dané potraviny. Poslední možností byla cena na prvním místě, tuto variantu si zvolili pouze 3 respondenti.



- 5. Sledujete nové trendy a možnosti ve výživě? Tato otázka je z mého pohledu velmi zajímavá, a především její výsledek. Je přesně vyrovnaný. Tedy 43 pro ano 43 pro ne.
- 6. Je pro Vás důležitá kvalita potravin? Téměř každý zvolil variantu ano, to je pochopitelné, jelikož všichni chceme co nejlepší a ideální produkt. Takový, který nám bude maximálně

sedět. Důležitý prvek byl, zdali lidé čtou/nečtou etiketu. Proto jsem zvolil jednu a více možností pro vyplnění. Většina lidí byla však pro ano a to 71 dotázaných. Což je velmi dobré zjištění, že se lidé zaměřují na kvalitu toho, co kupují a následně konzumují. 12 lidí zvolilo možnost, že etikety nečtou. 3 lidé pak vybrali variantu, že složení produktu pro ně není zásadním prvkem při výběru.



7. Další zvolenou otázkou bylo to, zdali dotázaní preferují velké obchody/supermarkety, menší prodejce nebo farmářské a domácí produkty. Většina lidí volila variantu supermarketů. Supermarkety jsou téměř všude, jejich sortiment je velmi široký a tím pádem mohou oslovit velké množství populace. Jejich zboží je ale velmi komoditní a jedná se o známé značky. Tomu oponují farmářské a domácí produkty, kdy uživatel přesně ví, jak byl jeho produkt vytvořen a jaké podmínky zde byly splněny.

Výsledky:

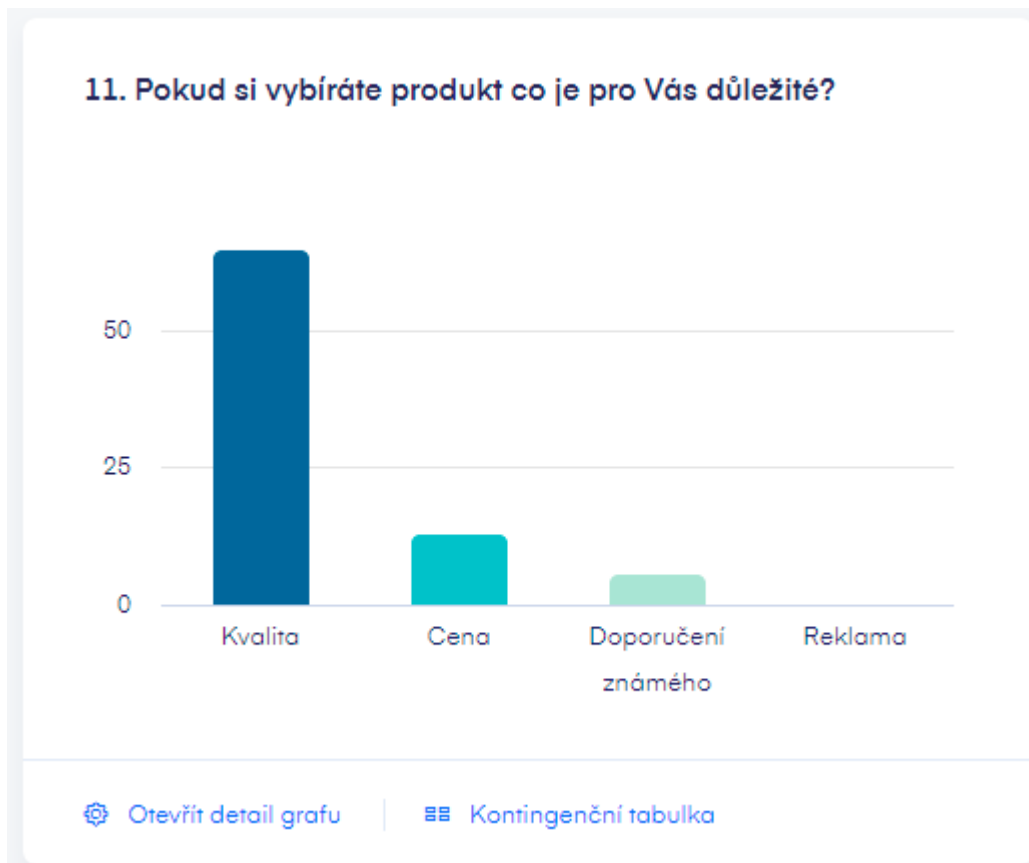
- Obchodní řetězce/supermarkety = 52
 - Radši malé lokální dodavatele = 20
 - Farmářské a domácí produkty = 12
8. Zkoušeli jste někdy alternativní druh stravy? Tuto otázku jsem cílil především za účelem zjištění, jestli někdo, někdy zkusil to, co může být jiný druh stravy než klasický. Tyto alternativní druhy stravování mohou být součástí různých diet nebo půstů. Většina respondentů, zde volila variantu ne, zbytek byl rozdělen pro ano a minimum pro variantu pouze jako dietu.

Výsledky

- Ne = 49
 - Ano = 28
 - Pouze jako součást diety = 9
9. Devátá otázka byla cílena hlavně na pocit lidí z potravin u nás a v zahraničí. Zahraničí zde bylo ve velké míře voleno jako lepší, co se kvality potravin týká. Toto je veřejná odpověď na povědomí o potravinách v zahraničí. Kvalita se dobou zlepšuje. Ale ve srovnání s Rakouskem nebo Německem je zcela úplně, podle mého názoru, na jiné úrovni. Další variantou, co se počtu respondentů týče, byla volba nevím. Tuto variantu volili hlavně lidé, co úplně kvalitu potravin nesledují. Třetí nejméně volenou možností bylo, že ne. Nikdo z dotázaných respondentů nevolil možnost, rozdíl nikdy nebyl.

Výsledky

- Ano = 65
 - Nevím = 16
 - V dnešní době už ne = 5
 - Rozdíl nikdy nebyl = 0
10. Desátý dotaz jsem volil z důvodu, jestli byli dotázaní někdy u poradce nebo specialisty zaměřeného na poradenství ve výživě a stravování. Nejvíce hlasů získala odpověď ne. Toto je rozhodující faktor, kde lidé obecně volí variantu zjištění si faktů sami, než aby je konzultovali s odborníkem. Celkový poměr byl 65 pro ne a 21 pro ano.



11. Co je pro vás, při volbě produktu zásadní? Tato otázka je koncipovaná tak, aby každý zvolil variantu, proč si daný produkt koupil a vybral. Většina volila možnost kvalita, na druhém místě byla cena a na posledním doporučení známého. Nikdo z dotázaných nezvolil reklamu. To je velmi zajímavý aspekt, jelikož spousta reklam je podprahová a lidé ji nevnímají úplně. Často je v reklamách zmiňovaná právě kvalita a to jako hlavní aspekt celého produktu.

Výsledky:

- Kvalita = 67
- Cena = 13
- Doporučení známého = 6
- Reklama = 0

5 NÁVRHOVÁ ČÁST

Celkové množství respondentů se ustálilo na 86. Nejvíce zastoupeným pohlavím byly ženy. Celkovým způsobem by se dalo říct, že právě ženy jsou nejvíce zaměřeny na výživu a stravování. Tato teorie vyvstává z jejich přístupu ke stravě a zdraví. Ženy jsou zaměřeny na svoji fyzickou stránku a také na celkové své zdraví. Proto zkoušejí různé formy detoxikace, diety a alternativní druhy výživy a stravování. Další důležitá otázka pojednávala o celkovém povědomí respondentů o potravinách a jejich možnostech. Spousta lidí totiž volí potraviny takové, které znají. Různé kauzy z historie daly lidem zkušenost, že například potraviny vyrobené v Polsku, mohou být problematické a závadné. Lidé tedy mají jistý druh špatné zkušenosti, který je při volbě ovlivňuje a nutí je zamyslet se nad kvalitou a čistotou potravin. Většina lidí tedy volila variantu, že u potravin je pro ně důležitý poměr ceny a kvality. Tato možnost je ideálním optimem každého spotřebitele. Všichni chtějí dostat to, za co si platí. Kvalita na prvním místě je ovšem pro část lidí hlavní myšlenou při výběru potraviny. Musí se však jednat už o odbornější přístup a znalost, proč je například farmářský produkt dražší než produkt v supermarketu. To že zboží bylo vytvořeno s ohledem na přírodu a její udržitelnost. Nebo o novém technologickém postupu, jako možnosti zlepšení kvality produktu. Moje práce je však zaměřena na funkční potraviny. Většina lidí tento pojem ale nezná. Potraviny sice konzumují, ale nevědí, že jsou zařazeny do kategorie funkční a že mají na jejich zdravotní kondici velký vliv. Dále potom bylo důležité zda, respondenti vyzkoušeli variantu alternativních druhů stravování. Vegetariánství, veganství a RAW stravu. Většina byla pro ne, ale další skupinou byli již respondenti, co ji vyzkoušeli. Další variantou zde byla možnost pouze jako forma dietní součásti. Toto si myslím, že je zajímavý prvek a že by mezi veřejností mělo být rozšířenější povědomí o výživě, a především o alternativních možnostech. Například pokud chtějí redukovat svoji váhu. Dále pro zkvalitnění služeb, a hlavně produktech v naší zemi. Z dotázaných lidí většina přiznala, že kvalita potravin u nás, není tak dobrá jako v zahraničí. Velké množství lidí také zvolilo nevíím. To je dosti pravděpodobná varianta, pokud respondent nemá úplný zájem o studování toho, co potraviny obsahují. Ale celková převaha názoru že rozdíl zde je, vede člověka k zamyšlení. Především by lidé měli svou pozornost směřovat na kvalitní produkty a na podporu lokálních a malých dodavatelů. Takto může následně být celková situace zlepšena. Pokud stoupne poptávka lidí pro zboží s větší kvalitou a ohledem na udržitelnost přírodního bohatství. Toto souvisí s otázkou, jestli respondenti sledují nové trendy ve výživě a stravování. Tato otázka se přesně vyrovnala, 50 % pro ano a 50 % pro ne. Toto je celkové zhodnocení lidí. Moderní doba již zvyšuje

povědomí o výživě, jako nezbytném prvku života člověka jako zdravého a vitálního. Díky globalizaci mohou lidé konzumovat i potraviny z vzdálených koutů země. Tím se rozšiřují možnosti a pestrost výživy člověka. Toto navazuje na dotaz, jestli lidé vyhledávají služby výživových poradců a nutričních specialistů. Větší míra lidí vak volí variantu ne. Díky internetu je spousta těchto informací volně dostupná pro širokou veřejnost a je tedy na každém, jestli si vybere možnost. Vzdělávat se v ohledu výživy sám, nebo si přidat možnost konzultace s odborníkem v tomto oboru. Poslední byl dotaz, co lidi vede k výběru určité potraviny. Co je pro respondenty klíčové při výběru. Opět zde vedla možnost kvalita dále pochopitelně cena a poslední bylo doporučení známého. Opravdu nikdo z dotázaných nevybral variantu reklamy a propagace. Tento prvek je poněkud zvláštní, jelikož právě v reklamních sděleních, jsou vyzdvihovány různé prvky a složky, které poukazují na jedinečnost a kvalitu produktu. Sportovci často také doporučují produkty od firem, které je sponzorují a tím rozšíří povědomí o nich. Celkové šetření dotazníku bylo velice prospěšné a směřodatné. Lidé se čím dál, tím více zajímají o to, co jedí. A výživa se pro ně stává nedílnou součástí a mnohdy i koníčkem a zálibou.

5.1 Jednoduchost

Funkční potraviny jsou i velmi jednoduché na přípravu. Člověk tedy nemusí být závislý pouze na obchodech. Může si fermentovaný produkt, připravit přímo sám doma, za použití svých domácích surovin. V České republice jsou ideální podmínky pro pěstování okurek a zelí. Tím se nabízí přímo dvě varianty, fermentovaných a funkčních potravin, které si může každý připravit sám doma, ze své úrody. Tento faktor je zásadní i z toho hlediska, že člověk pokud použije svoji surovinu tak ví, jak rostla. Jaké byly podmínky a hlavně, jaká je její kvalita. Uvedu zde příklad na kysaném zelí. Toto zelí obsahuje velké množství probiotických látek a vitamínu C. Proces jeho výroby je jednoduchý a výsledná funkční potravina je zdravotně velmi prospěšná. Celkový proces je příprava šťavnatého a čerstvého zelí. To je umyto a nakrouháno na menší kusy, dále se přidávají ochucovací prvky, jako je sůl, pepř či jiné koření. Vše se uzavře do nádoby a nechá překvasit. Zelí postupně vlivem soli pouští vodu a dochází k procesu fermentace. Vlivem mléčného kvašení dochází k vytváření ideálního prostředí pro probiotické kultury. Celý proces kvašení je v rozmezí 2 – 3 týdnů. Poté je nutné přebytečnou tekutinu odlít, a zelí uložit do nádob, ve kterých bude skladováno. Výsledný produkt má výraznou chuť, která je hlavně kyselá a především pak ochucena tím, co dotyčný do zelí přidal. Zelí takto zpracované získává zcela nový rozměr. Je bohaté na

probiotika, vitaminy a vlákninu. Navíc se dá dobře skladovat a uchovávat, což je velkým plusem pro možnost jeho konzumace, během celého roku. Důležité ale je skladování a správné uložení kysaného zelí, aby proces fermentace nepokračoval. Stejným příkladem jsou právě i kvašené okurky. Výhodou těchto potravin je především to, že jsou u nás dostupné a jejich kvalita je na velmi dobré úrovni. Důležitý je však proces výroby. Ten musí být proveden správně, aby došlo k vytvoření vhodného prostředí pro probiotické kultury bakterií. Pravidlo u těchto funkčních potravin je, aby nedocházelo k jejich tepelné úpravě, jelikož by ztrácely zdraví prospěšné látky. Jednoduchá dostupnost je ale i u ostatních kategorií funkčních potravin. Obchody nabízejí široký sortiment produktů, které mohou mít kladný vliv na zdraví člověka. Důležitý je však výběr správného a kvalitního produktu, funkční potraviny mohou uvádět svoje výhody přímo na obalu, tak může nakupující vybrat produkt, který obsahuje právě tyto zdraví prospěšné mikronutrienty a další látky

5.2 Funkční potraviny jako prevence

Prevence před nemocemi, by měla být prioritou každého člověka. Jedná se o předcházení situace, kterou nechceme, aby se stala. Funkční potraviny obsahují široké spektrum látek, které napomáhají správné činnosti celého organismu. Hlavními z nich jsou, probiotika a prebiotika, vitaminy, minerály a antioxidanty. Mohou tak být prevencí před nemocemi, které by zásadně mohli ovlivnit jeho fungování.

Vitaminy jsou prevencí před chřipkami, virovými onemocněními atd. Vitaminy se nacházejí jak v živočišných, tak i v rostlinných produktech. Dělí se na dvě kategorie podle rozpustnosti. Vitaminy rozpustné v tucích jsou A, D, E, K. Vitaminy rozpustné ve vodě jsou C a B. Hlavním cílem by měla být vyváženost příjmu těchto vitaminů, aby nedocházelo k nedostatku. Dostatek vitaminů má za následek udržování zdravého organismu, dobré obranyschopnosti a regeneraci organismu. Důležité je ale zmínit že vitamin D je v běžné stravě poměrně vzácný, hlavním jeho zdrojem je sluneční záření.

Antioxidanty jsou další významnou částí, důležitá je jejich komplexnost, jelikož se vzájemně doplňují a podporují. Jejich příjem dochází u člověka k prevenci před různými formami zánětů a potíží s tím spojených. Nejlepšími zdroji antioxidantů jsou čerstvé (živé produkty). Nejvyšší koncentrace jich je v čerstvém ovoci a zelenině. Stejně jako u vitaminů dochází vlivem

tepelné úpravy k jejich znehodnocování a mizení. Je tedy nutné, pokud chceme zvýšit příjem těchto antioxidantů zvýšit poměr čerstvých surovin ve svém jídelníčku.

Probiotika a prebiotika jejich vliv na zdraví je obrovský. Prospěšnost těchto mikronutrienty závisí především na jejich kvalitě. Důležité je zmínit že tyto produkty jsou živé. Obsahují totiž kolonie zdraví prospěšných probiotických kultur bakterií. Nejlepšími zdroji probiotik jsou fermentované výrobky, ať už rostlinné nebo mléčné. Stejně jako u předchozích kategorií, je nutná jejich kvalita. Také zde vlivem působení tepla dochází k likvidaci probiotických kultur a tím pádem ztrátě prospěšnosti produktu. Hlavní výhodou probiotických kultur bakterií je jejich vliv na mikrobiotu. Podporují tak obranyschopnost a imunitu organismu. Jejich dostatečným příjmem se předchází poruchám trávicího traktu, jako jsou žaludeční vředy, chronova choroba, hemoroidy atd.

5.3 Funkční potraviny v rekonvalescenci

Funkční potraviny jsou součástí i rekonvalescence, i když si to spousta lidí ani neuvědomuje. Nejběžnějším případem, je užívání antibiotik, kdy je lékařem po ukončení léčby doporučen zvýšený příjem potravin obsahující probiotické kultury bakterií. Antibiotika mají za účel boj proti bakteriím či virům. Zároveň ale působí i proti kulturám bakteriím, které sídlí v trávicím traktu a jsou pro organismus naprosto nezbytné. V dnešní době, kdy je pandemická situace je v rámci rekonvalescence po prodělání nemoci spojené s virem covid-19 také doporučen příjem probiotika a dalších antioxidantů. Hlavním cílem je napomocť člověku v rychlejší obnově zdravého stavu a celkového zdraví organismu. Nemoc totiž velmi zatíží celý systém a je pro tělo náročné se nemoci zbavit. Proto je podpora ze strany funkčních potravin ideální volbou, při regeneraci organismu a celkové rekonvalescenci. V neposlední řadě funkční potraviny, které jsou fermentované, jsou i bohaté na vitamíny a minerály. Ty v průběhu nemoci posilují tělo, napomáhají jeho čištění od nežádoucích látek. Tím je urychlen proces uzdravení a zmírnění průběhu nemoci. Důležité ale je racionální pojetí a vyváženost nutrientů, které člověk přijímá. Zkráceně vytvoření komplexu potravin, kdy člověk získává z potravin probiotika a prebiotika, společně s antioxidanty, vitamíny a minerály.

5.4 Pro koho jsou funkční potraviny dobré?

Funkční potraviny jsou běžně a všude dostupné. Jak už z dotazníku vyznělo, jsou běžnou součástí stravy lidí, kteří mnohdy ani nevědí, že se jedná o funkční potraviny. Vědí, že ty potraviny jsou z nějakého důvodu zdraví prospěšné. Důležité je tedy zvýšit povědomí o skupině potravin označované jako funkční potraviny. Jsou vhodné pro všechny skupiny obyvatelstva. Rozhodujícím faktorem potom jsou jejich intolerance a alergie na určité produkty. Fermentací dochází u mléčných produktů ke snížení laktózy, tím jsou vhodné právě i pro skupiny lidí, kteří trpí intolerancí na laktózu. Důležitý je celkový zdravý prospěšný vliv funkčních potravin. Tato prospěšnost je rozhodujícím bodem, proč by měly být součástí stravy a rozhodně v ní neměli chybět.

Vhodné je tyto potraviny zařadit, pokud člověk začne pociťovat problémy se svým zdravotním stavem, nemoci, rekonvalescence, psychické problémy a fyzické vyčerpání. Pokud je člověk ve stresu, jeho trávicí ústrojí reaguje změnou režimu různým způsobem, můžou pak tedy vznikat potíže jako žaludeční vředy a hemoroidy. Toto je nejčastěji způsobeno moderní dobou a celkovou zátěží, kterou lidé po psychické stránce pociťují. Je tedy nutné klást důraz na vyvážení látek, aby organismus zase mohl fungovat správně a nedocházelo k problémům. Fyzické zatížení organismu bývá spojováno s celkovou fyzickou zátěží, nemocemi a jejich rekonvalescencí. Zde platí to stejné. Zajistit tělu všechny potřebné látky, aby mohlo fungovat tak nejlépe jak může. Většina sportovců, kteří se zabývají i stravováním vědí o prospěšnosti funkčních potravin. Často svoje tělo zatěžují fyzickými výkony a musejí mu tak dodat potřebné látky, aby rychle a efektivně regenerovalo. Doplnují antioxidanty, vitaminy a minerály. Často je ale doplňují formou doplňků stravy, kde jsou již tyto látky extrahovány a vloženy do formy kapslí nebo tablet. V extrémních případech, kdy sportovci (především kulturisté a siloví sportovci) užívají zakázané látky na zvýšení fyzické výkonnosti, velmi přetěžují svůj organismus. Tato skupina vyloženě musí přijímat látky obsažené ve funkčních potravinách. Pokud by nedoplňovali vitaminy, minerály, antioxidanty a probiotika, tak by z důvodů obrovské zátěže na organismus mohlo ve velmi krátkém časovém období dojít k závažným zdravotním potížím či dokonce smrti.

5.5 Problém dnešní doby

Problémem dnešní doby je to, že je velmi uspěchaná. Hodně lidí řeší problémy právě tím, že příliš konzumují příliš velké množství potravin. Lidé jsou zvyklí na určité stravovací návyky, ty se

utvářejí hlavně v dětství a v období dospívání. Pokud je stravování nastaveno špatně, začne se to velmi brzo projevovat. Nedostatečná komplexnost stravy může vést ke spoustě zdravotních problémů. Civilizační choroby jsou v moderní společnosti velkým problémem, se kterými se potýká celý svět. Jeho základ však ve většině případů spočívá právě ve špatných stravovacích návycích. Cukrovka nebo obezita jsou v dnešní době téma číslo jedna. Problémem však je že často lidé svůj problém řeší až tehdy, kdy už je příliš pozdě. Tehdy hledají odbornou pomoc, nebo je jejich stav natolik vážný že musejí být převezeni do nemocnice. Toto se týká hlavně lidí s obezitou třetího stupně. Ve Spojených státech amerických, kde je obezita opravdu závažným problémem, byly lékaři a pracovní personál nemocnic povinni upravit svoje zařízení, pro pacienty s nadměrnou váhou. Upraveny musely být i sanitky, kterým byly zvětšeny prostory tak, že mohly naložit i pacienty právě se třetím stupněm obezity. Celkové náklady, které musely země vynaložit do zdravotního průmyslu, také stouply. Hlavním problémem obezity často je i nevědomost co potraviny doopravdy obsahují. Pokud lidé nečtou etikety, tak nevědí kolik má potravina kalorií a jaká je její výživová hodnota. Zde je problém skrytý cukr. Mnoho lidí si ani neuvědomuje, že potraviny, které by měli být například slané či sladké, tak mohou obsahovat také cukr. Zájem o potraviny je vlastně na každém člověku. Závisí pouze na něm, jestli se bude o potraviny a svoji stravu zabývat nebo ne. Každoročně však všechny země řeší problémy pacientů, kteří si svůj zdravotní stav zapříčinili právě špatnou životosprávou a zlými návyky. Jenže to stojí zdravotníky a lékařské instituty spoustu peněz a času. Lidem by mělo být více ukazováno to, jak má správná strava vypadat. Pokud by se tyto informace řešily již v útlém věku, mohlo by celkově dojít ke zlepšení informovanosti obyvatel. To by však musela nastat jistá reforma ve školství, kdy by byl právě důraz kladený na informování dětí o správných návycích ve stravě. Pokud by to bylo intenzivní a aktivní tak lidé, jak by postupně stárnuly, mohli předávat informace a hlavně základní návyk zdravé stravy zase svým dětem. Jídelny ve školách se běžně řídí spotřebním košem. Problém tu je ale v tom, že tyto informace nepředávají svým zákazníkům, tedy dětem. Proto by měli být vedeny školy a zařízení tak, že vysvětlí, proč se jídla střídají. Jaký je ten důvod že se opakuje určité schéma jídel. Pokud by už na školách byli odborníci, kteří by takto vzdělávali budoucí matky a otce dostavila by se vyšší vzdělanost populace právě s ohledem na stravu a výživu jako celek. Pokud by bylo vysvětleno to, že člověk bez stravy nemůže žít, ale musí ji správně pochopit a realizovat. Nemůže konzumovat věci nevyrovnaně. Nutné je zajistit pestrost a komplexnost celkového stravování. Zde je i potíže v tom, že lidé, kteří pracují, často dlouhou dobu nejedí. Potom když práce

skončí tak snědí na co přijdou. Je tedy důležité pochopit co je racionální výživa a hlavně výživa úměrná tomu, jaký je životní styl jedince.

ZÁVĚR

Povědomí o funkčních potravinách není nijak vysoké. Většina lidí je konzumuje pravidelně, ale nejsou seznámeni s jejich prospěšností a důležitostí. Cílem je tedy obeznámit širší veřejnost s přístupem stravy, který je racionální a především z dlouhodobého hlediska výhodný, pro jeho uživatele. Stravování je forma svobody a každý má právo volby toho, co konzumuje. Je ale důležité se zamyslet nad ohledem výhodnosti této stravy pro člověka, a i pro okolí. Funkční potraviny jsou velmi zdravé. Díky své podstatě a přítomnosti látek, které blahodárně působí na lidský organizmus. Je to zcela přirozená věc, která je po celém světě rozšířena a upravována podle místních tradic a zvyklostí. Díky moderní době a dostupnosti širokého sortimentu je tedy člověk schopný si obstarat různé druhy funkčních potravin, aby byla zajištěna jejich pestrost a vyváženost. Důležitým aspektem tedy zůstává, jak zajistit informace komplexně, aby si každý mohl vybrat to, co mu nejvíce sedí. Funkční potraviny jsou ve velké míře prevencí a předcházejí spoustě potíží. Je tedy velmi důležité je zahrnout do jídelníčku. Fermentace jakožto proces, kdy se látky díky kulturám bakterií proměňují. Účinek těchto potravin je obrovský a jejich prospěšnost pro organizmus je zásadní. Hlavním faktorem je zachování zdravého trávicího traktu, prevence onemocnění a udržení si obranyschopnosti a imunity. Pokud si však člověk není jistý, tím jak svoji stravu upravit správně je nutné vyhledat odbornou pomoc. Především pokud je strava dlouhodobě nevyhovující. Cílení je zde zaměřeno tedy především na rozšíření povědomí o funkčních potravinách a jejich benefitech. Spousta lidí v moderní době řeší ekologii a udržení přírodního bohatství. Tyto produkty jsou naprosto v souladu s přírodou a 100% přírodní. Lze je vytvořit i doma za použití tradičních postupů, jako je kvašené zelí či okurky. Je tedy na každém, jak uchopí tuto možnost. Dle mého názoru, pokud by více lidí uvažovali nad tím, jak tyto potraviny zahrnout do svého jídelníčku a hlavně se zamysleli nad tím, co pro ně znamená jídlo a životní styl. Funkční potraviny jsou jednoduše získatelné a jejich výroba doma není nijak složitá. Ze zdravotního hlediska představují funkční potraviny ideální formou prevence, například při snižování nadváhy. Zdravá strava, včetně povědomí o funkčních potravinách a správné výživě, má spousty výhod. Jednou z nich je snížení nákladů na lékařskou péči a dlouhodobou léčbu vybraných civilizačních onemocnění, které mohou vzniknout v důsledku konzumace nezdravé stravy. Stát tak nemusí vynaložit tolik financí na ošetření pacientů, kteří si svou životosprávou zapříčinili zdravotní potíže. Každý jedinec tedy má v rukou své zdraví a zodpovědnost, jak se postaví ke svému životu. Všechno je na uvážení jedince samotného. Pokud se zdravotní instituce zasadí o zlepšení povědomí o funkčních potravinách mezi veřejností, může dojít k celkovému zlepšení obranyschopnosti a imunity obyvatelstva. Což je právě

faktorem úspory peněz i času lékařského personálu. Důležité je však tuto myšlenku uchopit tím způsobem, aby každý člověk své fungování upravil v dlouhodobém časovém měřítku. Celkové pojetí stravování a implementace funkčních potravin se tedy zařazuje jako priorita a měl by na ní být kladený důraz. Zdravotní benefity a prevence před nemocemi akutními, chronickými i civilizačními je obrovským plusem, který by měl být zařazen do každé výživy u všech věkových kategorií.

Sokrates: „Nežijeme, abychom jedli, ale jíme, abychom žili“.

POUŽITÉ ZDROJE

[1] Internetový portál bezpečnosti potravin - Funkční potraviny a legislativa. Internetový portál bezpečnosti potravin - [online]. Copyright © 2021 [cit. 06. 04. 2021]. Dostupné z: <https://www.bezpecnostpotravin.cz/funkcni-potraviny-a-legislativa.aspx>

[2] Funkcionalita potravin - Britech Nutritivní Foundation - Page #1. Home - British Nutrition Foundation [online]. Copyright © British Nutrition Foundation 2018. Registered Charity 251681 [cit. 11.04.2021]. Dostupné z: <https://www.nutrition.org.uk/nutritionscience/foodfacts/functional-foods.html?start=2>

[3] Copyright © 2010 [cit. 06.04.2021]. Dostupné z: <https://store.draxe.com/blogs/all/fermentation-benefits>

[4] Blendea.cz [online]. Dostupné z: <https://www.blendea.cz/prebiotika/prebiotika-a-probiotika-jejich-vliv-na-zdravi>

[5] 17 Probiotic Foods for Better Gut Health and More - Dr. Axe. Dr. Axe | Health and Fitness News, Recipes, Natural Remedies [online]. Copyright © 2021 Dr. Axe. [cit. 06.04.2021]. Dostupné z: <https://draxe.com/nutrition/probiotic-foods/>

[6] Copyright © 2010 [cit. 06.04.2021]. Dostupné z: <https://store.draxe.com/blogs/all/fermentation-benefits>

[7] Vegetariáni a vegani | Zdravě.cz. Vegetariáni a vegani | Zdravě.cz [online]. Copyright © Copyright 2020 [cit. 11.04.2021]. Dostupné z: <https://vegetariani-a-vegani.zdrave.cz/>

[8] 2021 Pears Health Cyber, s.r.o. [cit. 11.04.2021]. Dostupné z: https://www.lekarna.cz/clanek/raw-strava-a-jeji-vliv-na-zdravi/?gclid=CjwKCAjwjbCDBhAwEiwAiudBy4m9SJ6mYY35sI--WGe14pdssEiTFMLfFMLmUWUmFCLj5qaHD11L5BoCEFAQAvD_BwE

[9] Diseases of Civilization – Cancer, Diabetes, Obesity and Acne – the Implication of Milk, IGF-1 and mTORC1. National Center for Biotechnology Information [online]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6362881/>

[10] Prebiotika, probiotika, symbiotika... | CelostniMedicina.cz. CelostniMedicina.cz | Informační server o zdraví [online]. Copyright © 2001 [cit. 11.04.2021]. Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/prebiotika-probiotika-symbiotika.htm>

[11] dTest: Význam antioxidantů ve výživě člověka - Nezávislé testy, víc než jen recenze. dTest: Nezávislé testy, víc než jen recenze [online]. Copyright © dTest, o.p.s., Všechna práva vyhrazena. [cit. 12.04.2021]. Dostupné z: <https://www.dtest.cz/clanek-2425/vyznam-antioxidantu-ve-vyzive-cloveka>

[12] Zdeněk Málek, Eva Lukášková, a Helena Velichová, Ekonomika výživy. © Vysoká škola obchodní a hotelová, 2015. Brno: Vysoká škola obchodní a hotelová, 2015. ISBN 978-80-87300-60-2.

- [13]HOZA, Ignác a kolektiv. Výživa a hygiena: Racionální výživa. © Vysoká škola obchodní a hotelová, 2015. Brno: Vysoká škola obchodní a hotelová, 2012. ISBN 978-80-87300-39-8.
- [14]ULBRICH, Tomáš. Technologie přípravy pokrmů. Brno: Vysoká škola obchodní a hotelová, 2012. ISBN isbn978-80-87300-38-1.
- [15]Racionální výživa a alternativní výživové směry. [online]. Copyright ©2016 [cit. 14.04.2021]. Dostupné z: <https://publi.cz/books/281/03.html>
- [16]Racionální jídelníček - čemu se vyhnout a co naopak zařadit? Část 5: Opomíjené luštěniny a nepochopená doplňková výživa - Etická Fitness Alliance. Etická Fitness Alliance - (eFIA.cz) [online]. Copyright © 2018 eFia.cz [cit. 14.04.2021]. Dostupné z: <https://www.efia.cz/2015/12/14/racionalni-jidelnicek-5-cemu-se-vyhnout-a-co-naopak-zaradit-paty-dil-opomijene-lusteniny-a-nepochopena-doplnkova-vyziva/>
- [17]Enzymy - podceňované, ale přitom naprosto nezbytné, díl. 1. - Etická Fitness Alliance. Etická Fitness Alliance - (eFIA.cz) [online]. Copyright © 2018 eFia.cz [cit. 14.04.2021]. Dostupné z: <https://www.efia.cz/2020/12/11/enzymy-podcenovane-ale-pritom-naprosto-nezbytne-dil-1/>
- [18]Jak užívat probiotika: Účinky a vhodný výběr | EUC.cz | EUC. EUC | Největší poskytovatel ambulanti péče v ČR [online]. Copyright © [cit. 14.04.2021]. Dostupné z: <https://euc.cz/clanky-a-novinky/clanky/jak-uzivat-probiotika-ucinky-a-vhodny-vyber/>
- [19]Probiotika & prebiotika: Pevná imunita a zdravá psychika - Lékárna.cz. Lékárna.cz první online lékárna [online]. Copyright © 2021 Pears Health Cyber, s.r.o. [cit. 14.04.2021]. Dostupné z: <https://www.lekarna.cz/clanek/probiotika-nebo-prebiotika-kdy-a-proc-je-uzivat/>
- [20]Domácí KEFÍR bez kefirové houby | Detoxikace a překyselení organismu | Vitalita a prevence [online]. Copyright © 2005 [cit. 14.04.2021]. Dostupné z: <https://www.centrumvitalitynadlani.cz/recepty/domaci-vyroba/Domaci-KEFIR-bez-kefirove-houby>
- [21]Kombucha a její zdravotní přínosy - Sci food. Zdravá a sportovní výživa, bio potraviny - Sci-food.cz [online]. Dostupné z: <https://www.sci-food.cz/blog/kombucha-a-jeji-zdravotni-prinosy/>
- [22]Natto | Fermentárum. Malý kráček fermentovaných hrůz | Fermentárum [online]. Copyright © 2021 FERMENTÁRUM.CZ [cit. 14.04.2021]. Dostupné z: <https://www.fermentarum.cz/natto>
- [23]Domácí kokosový kefir z kokosového mléka :: WUGI. WUGI domácí kefir - fermentování snadno, mléčné výrobky a probiotika i pro vegany [online]. Copyright © 2018 [cit. 14.04.2021]. Dostupné z: <https://www.wugi.cz/a/domaci-kokosovy-kefir-z-kokosoveho-mleka>
- [24]Why Miso Is Incredibly Healthy. Healthline: Medical information and health advice you can trust. [online]. Copyright © 2005 [cit. 14.04.2021]. Dostupné z: <https://www.healthline.com/nutrition/why-miso-is-healthy>
- [25]Bílý jogurt a zdraví – jaké má účinky? | Rehabilitace.info. Zdravotní magazín a katalog rehabilitací | Rehabilitace.info [online]. Copyright © 2021 [cit. 14.04.2021]. Dostupné z: <https://www.rehabilitace.info/vyziva-a-jidlo/bily-jogurt-a-zdravi/>

[26] Internetový portál bezpečnosti potravin - Zdravotní přínosy jogurtu. Internetový portál bezpečnosti potravin - [online]. Copyright © 2021 [cit. 14.04.2021]. Dostupné z: <https://www.bezpecnostpotravin.cz/zdravotni-prinosy-jogurtu.aspx>

[27] Syrová strava a její základy - RAWMANIA.cz. Úvod - RAWMANIA.cz [online]. Copyright © [cit. 14.04.2021]. Dostupné z: <https://rawmania.cz/magazin/item/67-syrova-strava-a-jeji-zaklady>

PŘÍLOHY

Otázky k dotazníku:

1. Jaká je vaše věková kategorie?
2. Jaké je Vaše pohlaví?
3. Říká Vám něco pojem funkční potravina?
4. Je pro Vás důležitá kvalita potravin?
5. Sledujete nové trendy ve stravování?
6. Je pro Vás důležité složení produktu?
7. Preferujete obchodní řetězce/supermarkety, lokální dodavatele nebo farmářské a domácí produkty?
8. Zkoušeli jste někdy alternativní výživové směry?
9. Je rozdíl v kvalitě potravin u nás a v zahraničí?
10. Byli jste někdy u výživového poradce?
11. Pokud si vybíráte produkt co je pro vás nejdůležitější?