

„Functional foods“ - náprava našich hříchů nebo léčivé potraviny?

RNDr. Jiří Fischer

Když jsem četl články o „functional foods“, cosi mi kdesi zvonilo za ušima. A pak jsem si vzpomněl na v motu citovanou knihu. Musím se přiznat, že to zvonění nebylo výrazné, články byly opravdu velice zajímavé. Tématika se skrývá pod mnoha názvy, píše se o „chemopreventivech“, „fytochemikáliích“, „farmapotravínách“, „nutraceutikách“, o „designer food“. Jak se jim říká česky, nevím. Navrhoval bych UVYPO aneb účelově vybírané potraviny. Ten účel je jiný u lékaře, jiný u výživáře a samozřejmě u obchodníka, který má možnost cosi „skoro zázračného“ prodávat. Pod skupinou výše uvedených názvů se skrývají potraviny, které mají jakési v kladném smyslu zdraví ovlivňující vlastnosti. Definice to není, o vyčerpávající a obecně přijímané dosud shoda nepanuje. Prakticky každý však už slyšel o „francouzském paradoxu“ (nepřímá úměrnost mezi množstvím vypitého vína a pravděpodobnosti infarktu). Byl popsán ochranný vliv brukvovitých rostlin na růst nádoru žaludku. Některé přírodní látky, např. zelený čaj, potlačují toxicitu aflatoxinu, některé karotenoidy přímo jejich tvorbu inhibují. O antimutagenicitě antioxidantů se píše běžně v denním tisku, jednou že rajčata..., po druhé česnek. Že v prvním případě se jedná s největší pravděpodobností o β -karoten a v druhém případě pak obecně o sírné deriváty druhu *Allium*, to většinou vypadne. Asi to není podle novin ta pravá senzace. Navíc to o řadě přírodních produktů bylo známo, chybělo tomu však „vědecké“ posvěcení. Poněkud jaksi uniká, že jakmile se jednou zjistí, že antokyany, kate-

„Naše povolání je strašně nemravné, na mou duši! Představte si jen, kolik spoluvinu máme na špatném trávení lidstva!“

„To je pravda, ale uvědomte si také, jak usilovně se to zase pokoušíme napravit. Jednou rukou zdraví podkopáváme a druhou je lidem zase vracíme. Vitaminy, které ničíme v konzervách, dodáváme obecnstvu v tabletkách Revita; slupky, které odstraňujeme v Peabodyho Pištcově polévce, zpracujeme do úhledných balíčků Bunburyho zdravotní snídaně, žaludky, které pokážíme Meruňákem, spravíme zase Pepsinoviými pilulkami. A tím, že přinutíme pitomé publikum, aby platilo dvojnásob - jednou za vykleštění své stravy a podruhé za obnovení své vitality...“

D. L. Sayersová, Vražda potřebuje reklamu

chiny, flavanoidy, karoteny atd. mají antioxidační a i antimutagenní účinky, je už to spíše otázka, zda některý není nej... Obdobně se diskutuje o fytoestrogenech a jejich vlivech i o dalších látkách.

Pokud se na celou problematiku podíváme s odstupem, věci se začnou jevit poněkud jinak. O pračlověku víme, že jeho strava byla složena z jedné třetiny ze zvěřiny (bez tuku, maso s velkou pravděpodobností jedl už *Australopithecus africanus*) a ze dvou třetin „zeleným krmivem“ tj. zelenými částmi rostlin. Semen tam pravděpodobně moc nebylo. Takže součástí jeho stravy byly spousty látek, mezi jiným i uvedených antioxidantů, jejichž složení se v průběhu roku, v souvislosti s průběhem vegetace, měnilo. Dokonce složení stravy vegetariánů zřejmě neodpovídá původní „pračlověčí“ zelené stravě, pěstování obilí je totiž relativně velmi mladé (cca 10 tisíc let). Tou „primární“ stravou se živil člověk během svého vývoje, tedy nejméně milion roků. A stačí si uvědomit, jak se do dneška (zvláště v tomto století) primární strava změnila, žádná zvěřina, ale pěstovaný dobytek, značný podíl tuku živočišného původu, a strašně málo „zeleného“, převaha sodíku nad draslíkem. Navíc je v současné době výroba potravin průmyslovým odvětvím, jehož produkty musí mít řadu vlastností, které asi naše pra-

předky nezajímaly. Jistě parciálně nehydrogenovali polyneenasycené oleje, aby rychle nežlukly (někdy s nepřijemným efektem vzniku aterosklerotických trans forem mastných kyselin)... Na druhé straně si je třeba uvědomit, že asi jinou cestou stále rostoucí lidstvo není možné uživit a představa, že všichni budou jíst zdravou „biologickou stravu“ je zcela nereálná. Problematika UVYPO (nebo functional foods) by neměla vést k „zalátání děr“, ale k racionálnímu zvážení a prověření, co je vlastně třeba učinit, aby naše strava byla „skutečně racionální“. Že to nebude úloha lehká je jasné předem, s možnými komplikacemi vzniklými genetickými manipulacemi, s testováním za podmínek, za kterých není možné provést slepý pokus, s testy důkladně připravenými a probíhajícími dlouhodobě (i přes generace). Tyto závěry lze vyslovit na základě často rozporných výsledků dosud provedených testů. Nebude to ani snadné, ani jednoduché ani laciné. A tak hlavní otázka asi bude: kdo to všechno zaplatí. Doufejme že ne lidé svým zdravím.

Literatura.

- 1) S. Bengmark, *Nutrition* 14,563 (1998), 2) F. M. Clydesdale, *Nutrition Rev.* 55,413 (1998), 3) B. Kóletzko, P. J. Aggett, J. G. Bindels, P. Bung, A. Gil, M. J. Lentze, M. Roberfroid, S. Strobel, *Br. J. Nutrition* 80 S5m (1998), 4) L. Macholán *Sekundární metabolity MU Brno* 1998, 5) M. Sponheimer, L. A. Lee-Thorp *Science* 283 368 (1999), 6) S. B. Eaton, S. B. Eaton III, M. J. Konner, M. Shostak, *J. Nutr.* 125 1732 (1996), 7) B. Stavrak *Clin. Bioch.* 27 319 (1994)