



AKADEMICKÝ KLUB TŘETÍHO VĚKU AKTIV, o.s.  
ČESKÉ BUDĚJOVICE

VÁS ZVE NA PŘEDNÁŠKU

# FUNKČNÍ POTRAVINY

Přednáší: **Prof. Ing. Ladislav Kolář, DrSc**

**Zemědělská fakulta JČU, České Budějovice**

**Katedra aplikovaných rostlinných biotechnologií**

**30. 5, 16. hod. KK Horká vana Česká 7, Č. Budějovice**

Již přes 2000 let je známo, že naše zdraví závisí i na našich stravovacích návycích a na přítomnosti některých živých bakterií v potravě. Naše znalosti o této problematice značně vzrostly v posledních desetiletích.

## **Co jsou funkční potraviny?**

Které funkce v lidském těle mohou ovlivnit? Proti kterým nemocem a

civilizačním chorobám mohou chránit? Účinné látky funkčních potravin: bakterie mléčného kvašení a bifidobakterie, beta-glukany, lignany, flavonoidy, zhášedla volných radikálů, fosfolipidy, fytosteroly, ubichinony, vybrané vitaminy, kyselina listová, adaptogeny, omega-3 mastné kyseliny, blokátory, supresory a inhibitory karcinogeneze.

Které potraviny lze považovat za prokázaně funkční? Jak bychom měli upravit náš jídelníček? Lze věřit reklamě tzv. potravinových doplňků?

Zjistilo se, že je potřeba počítat i s vlivem některých specifických složek potravin. Na základě těchto znalostí jsme nyní schopni připravovat nové, zdravější potraviny, jejichž konzumace napomáhá snižování rizika vzniku mnoha chronických a infekčních onemocnění.

**VSTUP VOLNÝ**



***Přijďte se informovat, co můžete udělat pro své zdraví!***

***Nechť strava je tvojí medicinou. Hypokratés z Kósu 460 – 377 př. n. l.***