

# Superpotravina

## Český modrý mák



**Modrý mák poskytuje lidskému tělu prospěšné látky, které mohou udržet nebo zlepšit optimální funkci organismu.**

### Český modrý mák vykazuje:

- mimořádně vysoký obsah vápníku (600x vyšší než u pšeničné mouky a 9x vyšší než mají jádra vlašských ořechů)
- vysoký obsah vitamínu E
- kyseliny pantothenové, niacinu a thiaminu (B5, B3 a B1)
- vysoký obsah minerálních látek (vápník, měď, zinek, hořčík a železo)



Každá porce máku obsahuje významné množství kyseliny linolové a kyseliny  $\alpha$ -linolenové (ALA), omega-6 mastných kyselin, které působí při ochraně před srdečními chorobami tím, že udržují správnou rovnováhu mezi omega-3 a omega-6 mastnými kyselinami. Semena modrého máku obsahují vysoké množství dietní vlákniny, která pomáhá trávicímu systému metabolizovat a hladce zpracovávat konzumované potraviny a tím pomáhá zabránit zácpě a jiným zažívacím problémům. Laktulóza (neboli probiotika) v máku přispívá k urychlení střevního tranzitu. Vápník, železo a hořčík obsažené v semenech modrého máku tělo potřebuje k tomu, aby regulovalo činnost mozku a vývoj neuronů. Pomáhají také při výrobě neurotransmiterů. Vápník navíc pomáhá snižovat pokles kostního minerálu u žen po menopauze. Nízká hustota kostního minerálu je rizikovým faktorem u osteoporotických zlomenin kostí. Významné množství mědi a železa v modrém máku zlepšuje tvorbu červených krvinek, což pomáhá při prevenci anémie a dalších stavů souvisejících s krví. Měď přispívá k normální činnosti nervové soustavy a k normálnímu přenosu železa v těle.

## Co o máku možná nevíte?

- Česká republika je největším pěstitelem potravinářského máku ve světě. Na druhém místě v celosvětovém měřítku je Turecko, kde však není zvykem mák konzumovat.
- Ročně se u nás sklídí v průměru kolem 26 000 tun máku. Domácí spotřeba dosahuje okolo 4 500 t. Na jednoho obyvatele České republiky připadá 430 g, což je asi největší spotřeba máku na světě. Pro lepší představu to znamená, sníst okolo 25 buchet s makovou náplní.
- Kvalitní mák je v rámci pestré a vyvážené stravy dobrým pomocníkem v prevenci proti kardiovaskulárním onemocněním či jiným civilizačním chorobám.
- Jako vývozní artikl mák předstihuje další českou tradiční komoditu – chmel.
- Nejstarší nález máku na území České republiky je z pozdní doby bronzové (Ostrov u Stříbra, asi 800 let př.n.l.).



[www.nasmodrymak.cz](http://www.nasmodrymak.cz)



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ



Český  
modrý mák z.s.



AGRÁRNÍ KOMORA  
České republiky

Projekt „Náš modrý mák“ je spolufinancován z prostředků Ministerstva zemědělství ČR a za spolupráce spolku Český modrý mák a Agrární komory ČR.