

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
1. lékařská fakulta
3. interní klinika 1. LF UK a VFN
U Nemocnice 1, Praha 2, 128 00

Posudek oponenta diplomové práce oboru Nutriční specialista

Název bakalářské práce: Superpotraviny – proč je zvolit ve výživě?
Autor práce: Bc. Michal Dominik
Vedoucí práce: MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.
Oponent práce: Ing. Hana Pejšová
Akademický rok: 2016/2017

POSUDEK

Volba tématu

Autor se v práci zabývá nutričním významem nejvýznamnějších superpotravin na našem trhu. Podrobně popisuje dvě nejdůležitější rostliny z této skupiny – šalvěj hispánskou a kustovnici čínskou. Teoretická část je doplněna skupinou označovanou jako zelené potraviny. Všechny tyto netradiční potraviny jsou v práci hodnoceny po stránce chemického složení, nutričního významu, s ohledem na jejich dietetické a protektivní účinky.

Praktická část, ve formě dotazníkového šetření, je zaměřena na výzkum povědomí o superpotravinách v populaci a míru jejich užívání. Zvolené téma je středně náročné a odpovídá studijnímu zaměření autora.

Aktuálnost tématu

Téma práce hodnotím jako velmi aktuální. Nárůst sortimentu obohacených potravin, potravin nového typu i doplňků stravy je v posledních letech významný. Zvyšuje se i počet výrobců, dovozců a prodejců těchto komodit. Nutriční význam některých superpotravin je studii dostatečně podpořen a tyto potraviny (plodiny) mohou být v budoucnu přínosem v otázce výživy a prevence civilizačních onemocnění. Na druhou stranu, je zapotřebí si právě zde uvědomit i přeceňování některých potravin tohoto typu a v rámci nutriční terapie znát i případné nedostatky, či rizika, která jsou s těmito reklamou podporovanými produkty spojeny.

Teoretická část

Struktura práce, logické členění (obsah):

Struktura práce je logická a přehledná. Postrádám zde rozsáhlejší úvod do problematiky. Část věnovaná legislativě by měla být společná pro všechny tyto druhy potravin. Diskuze a závěr u jednotlivých kapitol v teoretické části se mi nejeví jako nutné na tomto místě. Většina prací obsahuje diskusi a závěr na konci, jako celkové shrnutí práce.

Abstrakt a klíčová slova odpovídající obsahu práce:

Abstrakt i klíčová slova vystihují zaměření práce.

Seznam literatury a práce s literárními zdroji:

Pramenů a informačních zdrojů je dostatek. Odkazy jsou citovány správně.

Přesnost formování myšlenek, práce s odborným textem:

Teoretická část práce je podrobně věnována dvěma superpotravinám, které jsou dnes v popředí zájmu odborníků, spotřebitelů, i výrobců potravin. Autor zde vhodně vybral právě tyto dva zástupce, včetně doplnění o zelené potraviny. V samotném úvodu by bylo vhodné popsat, co to superpotraviny jsou, i přesto, že legislativně definované nejsou. Jde o potraviny **s vysokou koncentrací biologicky aktivních látek** s nutričně-protektivním účinkem. **Obsah těchto látek je v těchto potravinách přirozený**, někdy se označují i jako přirozeně funkční potraviny. Dále v úvodu postrádám stručný výčet hlavních skupin těchto potravin se zmínkou o zástupcích superpotravin pocházejících z ČR.

Popis dvou zmiňovaných druhů je dobře zpracován, popis složení, protektivní účinků i využití v potravinářství je velmi podrobný, včetně výčtu odborných studií. Chia semínka legislativně patří do skupiny **potravin nového typu** (PNP, Novel foods), je chybně uveden název nové potraviny. Popis jednotlivých druhů superpotravin je velmi podrobný, odborný po stránce potravinářské chemie i preventivní medicíny, autor zde fakta zakládá na celé řadě studií, z kterých odborný text vychází.

Úroveň jazykového zpracování

Text práce je dostatečně odborný a používá přesně definované pojmy. Uspořádání je logické a přehledné. Nalezené nepřesnosti nepovažuji za důležité (užívání superpotraviny- lépe nahradit konzumace superpotraviny, nejde o lék, ani doplněk stravy, minerály –používá se minerální látky, nesrovnalosti str. 30 apod.)

Náročnost tématu na teoretické znalosti:

Autor prokázal dobré teoretické znalosti, schopnost orientovat se v problematice a rešeršně jí kvalitně zpracovat.

Praktická část

Formulace cílů práce:

Cíl výzkumu byl formulován přesně a byl přiměřeně náročný úrovni diplomové práce. Obsahově odpovídal tématu práce

Užité metody výzkumného šetření:

Jako metoda šetření byl využit online anonymní dotazník. Použité postupy jsou adekvátní pro zvolené téma.

Charakteristika zkoumaného souboru:

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 143 respondentů. Respondenti byli uživatelé facebookové aplikace, výběr tedy nebyl cílen na konkrétní skupinu respondentů, šlo o náhodný výběr. Velikost souboru je dostačující. Respondenti odpovídali na 21 otázek, všechny odpovědi byly podrobně a přehledně zpracovány.

Dosažené výsledky, jejich správnost a možnost praktického využití:

Zjištěná data jsou zpracována do přehledných grafů. Výsledky a komentáře ke grafům jsou srozumitelné a výstižné. Jedná se o ucelený přehled týkající se povědomí veřejnosti o superpotravinách, dobře vystihuje preference jejich nákupu, oblibu jednotlivých druhů a pocíťovaný efektech užívání. Zde se v otázce č.9 potvrdil autorův správný výběr dvou superpotravin s největší oblibou na našem trhu. Jak se dalo očekávat, spotřebitelé nakupují tyto výrobky zejména kvůli zdravotním benefitům (vhodně zvolená otázka č. 15).

Úroveň diskuse:

V diskusi autor shrnuje výsledky dotazníkového šetření. Diskuse je patřičně rozsáhlá, srozumitelná, ucelená, podpořená vlastními názory autora.

Splnění cílů:

Autor splnil vytčené cíle, které jsou v práci stanoveny.

Formulace závěru:

Práce má jasně a stručně formulovaný závěr.

Přílohy

Grafická dokumentace a přílohy:

Práce obsahuje grafy, tabulky a příložený dotazník. U tab.1 bych preferovala označení „minerální látky“, ne prvky.

Formální zpracování práce:

Práce na 92 stranách, včetně příloh, po formální stránce obsahuje všechny náležitosti pro psaní závěrečných prací. Stylistická a jazyková úroveň práce je velmi dobrá. Text je přehledně a logicky členěný.

Celkové hodnocení práce

Autor zpracoval ve své práci aktuální téma související s nutričním významem superpotravin, se zaměřením na dvě nejvýznamnější z nich – chia semínka a kustovnici Goji. U nich velmi podrobně popsal složení a protektivní účinky v souvislosti s různými druhy civilizačních onemocnění. Za tímto účelem si nastudoval mnoho studií, které jsou v práci uvedeny jak hlavní důkazy prospěšnosti těchto druhů potravin. Dva hlavní zástupce (chia a kustovnici) zvolil velmi dobře, neboť právě semínka chia jsou, co do nutričního i bezpečnostního významu nejvýznamnější z dovážených superpotravin. Dotazníková část práce vhodný výběr a zaměření autora potvrzuje. Výběr a zpracování hlavních zástupců superpotravin proto hodnotím velmi kladně.

V úvodu práce postrádám celkový přehled druhů superpotravin, u nás i ve světě. V závěru práce postrádám celkový náhled na superpotraviny (zhodnocení pozitiv i negativ), zmínku o obsahu škodlivých látek v některých dovážených komoditách (sušené plody, ořechy apod.), carbofuran v Goji, zmíněná akumulace těžkých kovů v některých zelených potravinách, aflatoxiny, alergicitu, hepatotoxicitu, apod. Superpotraviny určitě lze doporučit, ale s opatrností. Ta se týká nejenom hygienické bezpečnosti těchto produktů, ale mnohdy i přeceňování jejich nutričního významu podpořeného silným marketingem. V práci chybí alespoň zmínka o českých superpotravinách a případné srovnání těchto potravin se zahraničními.

Z obsahového i formálního hlediska splňuje práce požadovaná kritéria.

Práce odpovídá / neodpovídá požadavkům kladeným na bakalářskou práci:

Doporučení / nedoporučení k obhajobě: práci doporučuji k obhajobě

Práci klasifikuji stupněm výborně velmi dobře dobře neprospěl/a

Otázky a připomínky k obhajobě práce (nutné):

1. Jaké další významné druhy superpotravin lze uvést jako vhodný doplněk výživy?
2. Jak by autor, jako nutriční specialista, porovnal pozitiva a negativa konzumace domácích a zahraničních superpotravin?
3. Kde autor spatřuje hlavní význam rozšiřujícího se trhu s obohacenými potravinami?

V Praze 10. 8. 2017

Ing. Hana Pejšová