

KOMBUCHA - JISTĚŠ JSTE O NĚ SLYŠELI...

Pondělí, 23. března 2015

Americká spotřebitelská organizace Consumer Reports (CR) se v březnovém vydání svého časopisu zaměřila na kombuchu, tedy nápoj z kvasinek a bakterií, který bývá někdy vydáván za velmi elixír života. Podle této organizace jsou však účinky kombuchy nepodložené, navíc podomácku vyrobený nápoj může být zdraví nebezpečný.

Kombucha v USA v poslední době získává na popularitě a z obchodu se zdravou výživou se rozšířila i na některých supermarketech. Trpký avšak nasládlý nápoj, který vzniká z černého čaje a cukru, do něhož se přidá kultura kvasinek a bakterií připomínající houbu, má pověst velmi elixíru. Podle některých prodejců a příznivců kombuchy nápoj pomáhá při prevenci rakoviny a srdečních onemocnění, podporuje činnost ledvin a celkově posiluje imunitu. To však Consumer Reports vyvrací. Neexistuje klinická studie, jež by léčivé účinky kombuchy potvrdila. CR naopak připomíná zdokumentované případy, kdy domácí příprava nápoje z kombuchové směsi a kvasinek vedla k otravě. Směs kvasinek, která mezi příznivci kombuchy kolovala, totiž způsobila a šířila se mnohdy i škodlivé mikroorganismy. Kombucha se smí v USA prodávat pouze jako doplněk stravy, výrobci a prodejci ji nesmí propagovat jako superpotravinu a zázračný lék. Vzhledem k neprůkaznosti pozitivních účinků CR její konzumaci nepodporuje a naopak varuje před možností alergické reakce a otravy. Spotřebitelské organizace se tímto "zázračným" přírodním doplňkem a superpotravinou zastávají. Stoprocentně přírodní mohou obsahovat rizikové chemické látky z léků na předpis, které mohou vážně poškodit zdraví. Průzkumy superpotravin dopadají většinou lépe. Spotřebitelské organizace, jako třeba německá Stiftung Warentest a italská Altroconsumo, pouze mírně reklamují a pověsti slibující nerealné a zázračné účinky, svorně však uznávají, že jejich konzumaci spotřebitelé nic zkazit nemohou. Superpotraviny, jako jsou například kůstovnice goji, aronie a obvykle jejich plody brusinky, totiž bývají plné vitamínů a antioxidantů. Převzato z časopisu dTest