



2/5292-2
11. 7. 2017.

Just Superior d.o.o
Slobodana Aligrudića 5
11000 Beograd

Stručno mišljenje, kategorizacija i odobrenje teksta deklaracije za proizvod:

• **SUPERIOR MAKA**

koji za Just Superior d.o.o Slobodana Aligrudića 5, 11000 Beograd, R. Srbija, proizvodi i pakuje Ufar d.o.o, Lipovički put 308b, 11460 Beograd-Barajevo, R. Srbija urađeni su pri Katedri za bromatologiju Farmaceutskog fakulteta u Beogradu na zahtev i na osnovu dokumentacije dostavljene od strane podnosioca zahteva Just Superior d.o.o Slobodana Aligrudića 5, 11000 Beograd, R. Srbija kao i na osnovu drugih relevantnih literaturnih podataka i prema članu 22. stav 2. tačka 1. i 2. Pravilnika o zdravstvenoj ispravnosti dijetetskih proizvoda („Sl. Glasnik RS“ br. 45/2010, 27/2011, 50/2012, 21/2015, 75/2015 i 07/2017) predstavljaju deo dokumentacije potrebne za upis dijetetskog proizvoda u bazu podataka koju vodi Ministarstvo zdravlja Republike Srbije.

Navedeni proizvod se svrstava u **dodatke ishrani (dijetetski suplementi)** u smislu člana 3 stav 2. tačka 7. Pravilnika o zdravstvenoj ispravnosti dijetetskih proizvoda („Sl. Glasnik RS“ br. 45/2010, 27/2011, 50/2012, 21/2015, 75/2015 i 07/2017).

Katedra za bromatologiju

Dekanica farmaceutskog fakulteta

Prof dr Ivan Stanković



Prof dr Zorica Vujić



STRUČNO MIŠLJENJE O PROIZVODU: SUPERIOR MAKI

Dokumentacija dostavljena od strane podnosioca zahteva: Just Superior d.o.o
Slobodana Aligrudića 5, 11000 Beograd, R. Srbija:

1. kvalitativni i kvantitativni sastav proizvoda
2. specifikacija proizvoda i sirovina, i odgovarajuće izjave proizvođača sirovina
3. rezultat provere sastava i zdravstvene ispravnosti gotovog proizvoda od akreditovane laboratorije iz zemlje proizvođača
4. uputstvo o nameni i načinu primene dijetetskog proizvoda
5. ograničenja za upotrebu i posebna upozorenja
6. tekst deklaracije dijetetskog proizvoda

Proizvođač: za Just Superior d.o.o Slobodana Aligrudića 5, 11000 Beograd, R. Srbija, proizvodi i pakuje Ufar d.o.o, Lipovički put 308b, 11460 Beograd-Barajevo, R. Srbija

Neto masa: 150 g

Namena: Dodatak ishrani za odrasle na bazi nutritivnih i fizioloških efekata korena make za poboljšanje adaptivnosti, izdržljivosti i otpornosti organizma.

Sastojci: 100% organski maka prah iz Perua (koren biljke *Lepidium meyenii* u prahu)

Način upotrebe: Preporučena dnevna doza je 3 do 5 grama dnevno (1-2 kafene kašičice). Dodati jednu kašičicu make u čašu vode, soka, jogurta, smutija ili drugog napitka, promešati i popiti.

Aktivni sastojci u 3,0 g proizvoda:

Koren peruanske make (*Lepidium meyenii*) u prahu 3 g

Proizvod ne sadrži druge sastojke

MIŠLJENJE O SASTOJCIMA PROIZVODA

Maka ili peruanski žen-šen (*Lepidium meyenii*, *Brassicaceae*) je korenasto povrće koje raste u veoma lošim uslovima, na velikoj nadmorskoj visini planinskog masiva Anda. Starosedeoci Perua maku su koristili kao hranu, stočnu hranu i lek još pre nekoliko hiljada godina. U arheološkim nalazištima od 1600 godina pre nove ere postoje potvrde o uzgajanju i upotrebi ove biljke. Osušen koren make sadrži 10-14 % proteina, dijetnih vlakana 5-8 %, ugljenih hidrata oko 70 %, do 2% masti. Prema literaturnim podacima 100 g osušenog korena make sadrži oko 250 mg kalcijuma, 15 mg gvožđa, kao i značajne količine vitamina B grupe, vitamine C i E, magnezijuma, fosfora, cinka, selena i joda. Pored esencijalnih nutrijenata maka sadrži alkaloidne (najmanje četiri alkaloida je identifikovano), tanine i saponine. Kao i druge povrtarske biljke iz familije *Brassicaceae* sadrži glukozinolate (oko 1%), prekursori biološki aktivnih izotiocianata kojima se pripisuje kanceroprotektivno dejstvo.



Maka se može svrstati u adaptogene. Poboljšava adaptivnost, izdržljivost i otpornost organizma. Deluje slično žen-šenu, pa otud i njen naziv peruanski žen-šen. Za razliku od biljaka koje sadrže kofein, maka ne sadrži supstance sa stimulativnim dejstvom na CNS. Smatra se da povoljan efekat make kod osoba sa sindromom hroničnog umora potiče od proteina, vitamina i minerala koje sadrži u značajnoj količini. Posebno je značajan sadržaj joda, cinka i vitamina C, kao i aminokiselina kao što su arginin, fenilalanin, tirozin i histidin koje su značajne u biohemijskim reakcijama sinteze neurotransmitera dopamina i noradrenalina.

Indijanci koji su prvi koristili maku verovali su da povećava plodnost ljudi i životinja što objašnjava zašto se maka tradicionalno koristi kao afrodizijak. Ovo svojstvo, inače veoma popularno, nije naučno potvrđeno u humanim studijama, a nekoliko studija na miševima pokazalo je pozitivne efekte. Smatra se i da je maka prirodno sredstvo za ublažavanje simptoma PMS-a i menopauze. Pošto je bogat izvor joda, povoljno deluje na funkcionisanje tiroidne žlezde koja posredno utiče na endokrini sistem, pa je to moguć mehanizam povoljnog dejstva na fertilitet žena. Zahvaljujući visokom sadržaju kalcijuma i magnezijuma ima povoljne efekte na zdravlje kostiju žena. Obzirom da se vekovima koristi Peruu u ishrani kao namirnica u mnogo većim količinama nego u suplementima, može se smatrati da je upotreba make u dodacima ishrani bezbedna. Nisu zabeleženi sporedni neželjeni efekti, mada teoretski, velika količina make, kao i drugog povrća iz familije *Brassicaceae*, mogla bi zbog glikozinolata da ima goitrogeno dejstvo naročito ako je ishrana siromašna jodom. Obzirom da maka ima visok sadržaj joda mogućnost ovakvog efekta je smanjena. Interakcije sa lekovima nisu poznate. Zbog nedostatka podataka ne preporučuje se uzimanje make u periodu trudnoće i laktacije.

U dodacima ishrani doziranje je obično 4-6 kapsula sa po 500 mg praška make dnevno ili 2,5-10 g sprasenog korena make dnevno. Doziranje proizvoda je 3-5 g dnevno.

Na osnovu dostavljenih specifikacija čistoća navedenog sastojaka odgovara internoj specifikaciji proizvođača.

LITERATURA

Pravilnik o zdravstvenoj ispravnosti dijetetskih proizvoda, „Sl. Glasnik RS“ br. 45/2010, 27/2011, 50/2012, 21/2015, 75/2015 i 07/2017.

Pravilnik o prehrambenim aditivima, „Sl. Glasnik RS“ br. 63/2013.

Pravilnik o deklarisanju, označavanju i reklamiranju hrane, „Sl. Glasnik RS“ br. 85/2013.

PDR for Dietary Supplements, Third Edition, Thomson, 2004.



KATEGORIZACIJA PROIZVODA:

Na osnovu iznetog mišljenja, proizvod: **SUPERIOR MAK** koji za Just Superior d.o.o Slobodana Aligrudića 5, 11000 Beograd, R. Srbija, proizvodi i pakuje Ufar d.o.o, Lipovički put 308b, 11460 Beograd-Barajevo, R. Srbija, svrstava se u **dodatke ishrani (dijetetski suplementi)** u smislu člana 3 stav 2. tačka 7. Pravilnika o zdravstvenoj ispravnosti dijetetskih proizvoda („Sl. Glasnik RS“ br. 45/2010, 27/2011, 50/2012, 21/2015, 75/2015 i 07/2017).

Dodaci ishrani (dijetetski suplementi) su namirnice koje dopunjuju normalnu ishranu i predstavljaju koncentrovane izvore vitamina, minerala ili drugih supstanci sa hranljivim ili fiziološkim efektom, pojedinačno ili u kombinaciji, a u prometu su u doziranim oblicima dizajnirane da se uzimaju u odmerenim pojedinačnim količinama (kapsule, tablete, kesice praška, ampule tečnosti, bočice za doziranje u kapima i dr.)

Stručno mišljenje i kategorizacija za navedeni proizvod urađeni su na Farmaceutskom fakultetu Univerziteta u Beogradu na osnovu člana 22. stav 2. tačka 1. Pravilnika o zdravstvenoj ispravnosti dijetetskih proizvoda („Sl. Glasnik RS“ br. 45/2010, 27/2011, 50/2012, 21/2015, 75/2015 i 07/2017) kao deo dokumentacije potrebne za upis dijetetskog proizvoda u bazu podataka koju vodi Ministarstvo zdravlja Republike Srbije. Ime Farmaceutskog fakulteta Univerziteta u Beogradu se ne može isticati na pakovanju niti koristiti u svrhu reklamiranja proizvoda.



TEKST ODOBRENE DEKLARACIJE

**SUPERIOR
MAKA
DODATAK ISHRANI**

**Direktno sa
plantaže**

PROVERENO NAJBOLJA

**Podržava fizičke i
mentalne
performanse**

ORGANIC RAW MACA POWDER
Jedinstvenog i proverenog porekla
sa Anda iz Perua.
Miks žutog, crvenog i crnog ploda make I klase

Sastojci: 100% organski maka prah iz Perua (koren biljke *Lepidium meyenii* u prahu)

Način upotrebe: Preporučena dnevna doza je 3 do 5 grama dnevno (1-2 kafene kašičice). Dodati jednu kašičicu make u čašu vode, soka, jogurta, smutija ili drugog napitka, promešati i popiti.

NAPOMENE: Preporučena dnevna doza se ne sme prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena za uravnoteženu ishranu i zdrav način života.

Upozorenja: Ne preporučuje se deci. Trudnice i dojilje, kao i osobe sa specifičnim oboljenjima pre upotrebe treba da se posavetuju sa lekarom.

Način čuvanja: čuvati na suvom i hladnom mestu van domašaja dece.

Nutritivne vrednosti	100g	5g/ jedna doza	%NRV* u 5g
Energetska vrednost	1445 kJ 344 kcal	72kJ 17 kcal	
Masti	0,8g	0,04g	
Ugljeni hidrati	73g	3,63g	
Skrob	37g	1,85g	
Vlakna	8,5g	0,43g	
Proteini	11g	0,53g	
Bakar	5,9mg	0,3mg	30%

*Nutritivne referentne vrednosti za odrasle

Maka je korenasta biljka koja raste isključivo na Andima u Peruu. Kao adaptogena biljka, pomaže prilagodjavanje organizma nepovoljnim uslovima sredine i sprečava poremećaje izazvane stresnim faktorima.

Just Superior maka predstavlja najbolju mešavinu tri vrste make – crne, žute i crvene, u razmeri u kojoj rađa na plantaži. Provereno sa Anda iz



Perua, odakle je i poreklo ove čudesne biljke, koju su koristili drevni narodi i ratnici kako u ishrani tako i u medicinske svrhe. Prednost našeg proizvoda je mogućnost izbora roda make prve klase, jer saradujemo direktno sa uzgajivačem, što garantuje da je u ovom pakovanju zaista najbolja maka. Pažljivo sušenje, pretvaranje u prah i najstrože kontrolisani uslovi pakovanja obezbeđuju očuvanje svih nutritivnih vrednosti i garantuju kvalitet nastao na samoj plantaži.

Dnevna doza maka praha ima prirodno visok sadržaj bakra, koji doprinosi normalnom:

održavanju energetskog metabolizma
funkcionisanju nervnog sistema
funkcionisanju imunog sistema.
transportu gvožđa u organizmu
zaštiti ćelija od oksidativnog stresa
-autorizovane zdravstvene izjave-

Zbog sekundarnih metabolita koje sadrži, maka prah:

Pomaže u održavanju optimalne izdržljivosti i vitalnosti
Pomaže u održavanju prirodne seksualne aktivnosti i energije, deluje kao afrodisijak
Pomaže snagu i zdravlje kostiju tokom menopauze
Blagotvorno deluje na plodnost

Poreklo sirovine: Peru

Uvezeno iz Perua

Lot broj :

Najbolje upotrebiti do:

Neto količina: 150g

Uvoznik i distributer sirovine: Just Superior d.o.o Slobodana Aligrudića
5, 11000 Beograd, Srbija

Proizvedeno u Srbiji

Za Just Superior proizvodi i pakuje Ufar d.o.o, Lipovički put 308b, 11460
Beograd-Barajevo, R. Srbija

Broj i datum upisa u bazu podataka Ministarstva zdravlja:

Bar kod: 8607000164842

Pogodno za vegane i vegeterijance.

Proizvod ne sadrži veštačke boje, konzervanse, aditive, zaslađivače, gluten.

Saznajte više o ovom proizvodu i otkrijte sjajne recepte i nove savete za zdravu ishranu na www.justsuperior.rs

