



Just Superior d.o.o
Braće Nedić 15
11000 Beograd

Stručno mišljenje, kategorizacija i odobrenje teksta deklaracije za proizvode:

- Superior Ašvaganda
- Superior Crna Maka
- Superior Crvena Maka
- Superior Maka

uvoznika sirovine, proizvođača i distributera: Just Superior d.o.o, Braće Nedić 15, 11000 Beograd, Srbija, urađeni su pri Katedri za bromatologiju Farmaceutskog fakulteta Univerziteta u Beogradu na zahtev i na osnovu dokumentacije dostavljene od strane podnosioca zahteva, 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 7/2017) predstavljaju deo dokumentacije potrebne za upis dijetetskog proizvoda u bazu podataka koju vodi Ministarstvo zdravlja Republike Srbije.

Navedeni proizvodi se svrstavaju u **oddatke 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 7/2017).

Katedra za bromatologiju

Dekanica farmaceutskog fakulteta

I. Stanković



Slađana Šobajić

Prof dr Ivan Stanković

prof dr Slađana Šobajić



STRUČNO MIŠLJENJE O PROIZVODU: Superior Maka

Dokumentacija dostavljena od strane podnosioca zahteva:

1. kvalitativni i kvantitativni sastav proizvoda
2. specifikacija proizvoda i sirovina, i odgovarajuće izjave proizvođača sirovina
3. rezultat provjere 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

Uvoznik sirovine, proizvođač i distributer: Just Superior d.o.o, Braće Nedić 15, 11000 Beograd, Srbija

Neto količina: 150 g

Namena: Dodatak ishrani sa korenom make koji doprinosi održavanju:

- izdržljivosti i vitalnosti.
- prirodne seksualne aktivnosti i energije
- snage i zdravlja kostiju tokom menopauze i
- povoljno utiče na plodnost

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

- održavanju energetskeg metabolizma
- funkcionisanju nervnog sistema
- funkcionisanju imunog sistema
- transportu gvožđa u organizmu
- zaštiti ćelija od oksidativnog stresa

Nutritivne vrednosti	100g	5g	%NRV*/ 5g
Energetska vrednost	1445 kJ/344 kcal	72kJ/17 kcal	
Masti	0,8g	0,04g	
Od toga zasićene masne kiseline	0,32g	0.016g	
Ugljeni hidrati	73g	3,63g	
Od toga šećeri	17g	0.85g	
Vlakna	8,5g	0,43g	
Proteini	11g	0,53g	
So	0.04 g	0.01 g	
Bakar	5,9 mg	0,3 mg	30%
Aktivni sastojci	100g	5g	%NRV*/ 5g
Koren make (<i>Lepidium meyenii</i>)	100 g	5g	-

*NRV- Nutritivna referentna vrednost za vitamine i minerale za odrasle

Pakovanje sadrži 30 porcija od 5 g.

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

Način upotrebe: Preporučena dnevna doza je 3-5 grama dnevno (1-2 kafene kašičice).

Dodati jednu kašičicu make u čašu vode, soka, jogurta, smutija ili drugog napitka, promešati i popiti.

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. Starosedeooci Perua maku su koristili kao hranu, stočnu hranu i lek još pre nekoliko hiljada



godina. Osušen koren make sadrži 10-14 % proteina, 5-8 % vlakana oko 70 %, ugljenih hidrata i 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, bakra, magnezijuma, fosfora, cinka, seleno i joda. Pored esencijalnih nutrijenata maka sadrži alkaloidne (najmanje četiri alkaloida je identifikovano), tanine i saponine. Kao i druge povrtnarske biljke iz porodice Brassicaceae sadrži glukozinolate (oko 1%), prekursor biološki aktivnih izotiocianata kojima se pripisuje kanceroprotektivno dejstvo. Maka se može svrstati u adaptogene. Poboljšava adaptivnost, izdržljivost i otpornost organizma. Deluje slično ženšenu, 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 dobar 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 porodice *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 sprasjenog korena make dnevno. Doziranje proizvoda je 3-5 g dnevno.

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

Deklaracija sadrži odobrene zdravstvene izjave navedene pod rednim brojevima 32, 33, 34, 38 i 39 u Listi odobrenih zdravstvenih izjava iz Priloga 2. Pravilnika o prehranbenim i zdravstvenim izjavama koje se navode na deklaraciji hrane („Sl. Glasnik RS“ br. 51/2018 i 103/2018) i *on-hold* zdravstvene izjave navedenu pod brojevima 2838, 2839, 2840, 3416 i 3864 u registru pitanja upućenih EFSA-i.

LITERATURA

- Pravilnik o zdravstvenoj ispravnosti dijetetskih proizvoda, „Sl. Glasnik RS“ br. 45/2010, 27/2011, 50/2012, 21/2015, 75/2015 i 7/2017
- Pravilnika o prehranbenim i zdravstvenim izjavama koje se navode na deklaraciji hrane, „Sl. Glasnik RS“ br. 51/2018 i 103/2018.
- Pravilnik o deklarisanju, označavanju i reklamiranju hrane, „Sl. Glasnik RS“ br. 19/2017, 16/2018, 17/2020 i 118/2020.
- PDR for Dietary Supplements, Third Edition, Thomson, 2004.



KATEGORIZACIJA PROIZVODA:

Na osnovu iznetog mišljenja, proizvod: **Superior Maka** uvoznika sirovine, proizvođača i distributera: Just Superior d.o.o, Braće Nedić 15, 11000 Beograd, 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 7/2017).

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 7/2017) 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 plantaža Perua

Provereno najbolja

Granatovano poreklo, čistoća i svežina

100% sirova peruanska

Tradicionalno gajena na najplodnijem dela Anda

150 g

Sastojci: 100% organski maka prah (koren biljke *Lepidium meyniei* 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.

Način čuvanja: čuvati na suvom i hladnom mestu.

Napomene: Dodaci ishrani nisu zamena za uravnoteženu ishranu i zdrav način života. Čuvati van domašaja dece.

Upozorenja: Preporučena dnevna doza se ne sme prekoračiti. Ne preporučuje se deci mlađoj od 3 godine. Trudnice i dojilje, kao i osobe sa specifičnim oboljenjima pre upotrebe treba da se posavetuju sa lekarom.

Pogodno za vegane i vegeterijance. Maka po svojoj prirodi ne sadrži gluten ali proizvod nije kontrolisan na prisustvo glutena.

Nutritivne vrednosti	100g	5g	%NRV*/ 5g
Energetska vrednost	1445 kJ/344 kcal	72kJ/17 kcal	
Masti	0,8g	0,04g	
Od toga zasićene masne kiseline	0,32g	0.016g	
Ugljeni hidrati	73g	3,63g	
Od toga šećeri	17g	0.85g	
Vlakna	8,5g	0,43g	
Proteini	11g	0,53g	
So	0.04 g	0.01 g	
Bakar	5,9 mg	0,3 mg	30%
Aktivni sastojci	100g	5g	%NRV*/ 5g
Koren crvene make (<i>Lepidium meyniei</i>)	100 g	5g	-

*NRV- Nutritivna referentna vrednost za vitamine i minerale za odrasle

Pakovanje sadrži 30 doza od 5 g.

Just Superior maka predstavlja najbolju mešavinu tri boje make – crne, žute i crvene, u razmeri u kojoj rađa na plantaži. Pronašli smo malu firmu koja u Peruu ima sopstvene plantaže make i strogo kontroliše sve od procesa zasejavanja semena, odabira korena do pretvaranja make u prah potpuno sirovim postupkom. Plantaže se nalaze u ekskluzivnom regionu Meseta del Bombón, oko Junin jezera koji se smatra istorijskom postojbinom make i ima jedinstvenu mikro klimu i zemljište. Pored ovoga, ova maka je jedna od retkih koja se i dalje suši na tradicionalan način, prirodno na suncu, na najpogodnijoj nadmorskoj visini. Naučna istraživanja potvrđuju da je ovo jedini način da se očuvaju sve blagodeti ove čarobne biljke.



Koren make doprinosi normalnom:

- izdržljivosti i vitalnosti.
- prirodne seksualne aktivnosti i energije
- snage i zdravlja kostiju tokom menopauze i
- povoljno utiče na plodnost

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

- održavanju energetskeg metabolizma
- funkcionisanju nervnog sistema
- funkcionisanju imunog sistema
- transportu gvožđa u organizmu
- zaštiti ćelija od oksidativnog stresa

Lot broj:

Neto količina: 150g

Najbolje upotrebiti do:

Poreklo sirovine: Peru

Sirovina uvezena iz Perua

Uvoznik sirovine, proizvođač i distributer : Just Superior d.o.o, Braće Nedić 15, 11000

Beograd

Proizvedeno u Srbiji

Broj i datum upisa u bazu podataka Ministarstva zdravlja:

Bar kod: 8607000164842

Saznajte više o ovom proizvodu i otkrijte sjajne recepte i nove savete za zdravu ishranu na

www.justsuperior.rs

