

## Zajímavosti o máku

### Česko jako světový producent máku

Česko je hlavním světovým producentem máku na světě. Je rozdíl od jiných zemí je pro nás tradicí, neděsí nás tolik. Ze statistik vyplývá, že Češi pěstují zhruba třetinu světového máku, druhou třetinu Turecko a poslední třetinu ostatní země, třeba Afghánistán. Český mák je svou kvalitou převyšuje.

### Mák jako potravinová vs mák jako droga

V roce 2016 se k problému obsahu morfinu v potravinářském máku vyjádřili odborníci Státního zdravotního ústavu. Došli k závěru, že pro dodržení toxikologické referenční dávky 10 mikrogramu kilogram hmotnosti by bylo možné za bezpečnou potravinu považovat takovou, ve které by obsah morfinu v máku neměl překročit 5 miligramů v kilogramu máku. Bohužel konstatovali, že pokud by takto byla nastavena limitní hodnota, tak by podle dostupných dat této podmínce vyhovělo asi jen 60% vzorků. Pokud by hraniční hodnota byla nastavena na úrovni 10 mg morfinu/kg máku, vyhovělo by asi 85% vzorků. V minulosti ale byly z českého trhu stahovány máky obsahující morfin v koncentraci vyšší než 43 mg/kg.

Měřitelné množství účinné látky – opiátu – je i v potravinářském máku. Při konzumaci většího množství pokrmů z máku je prý možné mít při kontrole pozitivní test. V tom, jestli může mít takové množství na člověka nějaký vliv (např při řízení), se lékařské názory rozcházejí.

### Levnější než alkohol

Poprvé proniklo opium jakožto droga do Evropy v 18. století. Rapidně se rozšířila a stala se velice populární – možná proto, že byla levnější než alkohol.

### Jak vnímají mák ve světě?

Mák má jakožto potravinářská surovina tradici hlavně ve střední a východní Evropě. Na západ od Česka (například Řecko nebo Španělsko) se ho spíše bojí. Je tam vnímán jako droga a s nepochopením byste se setkali už při pojídání makového koláče. V kuchyni se využívá maximálně na posyp. V Singapuru, v Saúdské Arábii, Tchaj-wanu nebo Spojených Arabských emirátech je mák zakázaný.

### K čemu se využíval v lidovém léčitelství?

Působí jako analgetikum – tiší bolest. Má sedativní účinky - snižuje citlivost dechového centra v mozku na oxid uhličitý, což se projevuje útlumem dýchání. Mák symbolizoval spánek. Odvar z makovic se využíval jako uspávací prostředek, v dávnějších dobách byl podáván například křičícím dětem (Egypt). Jeho konzumace je však silně návyková.

### Zajímavé publicistické články:

<https://magazin-legalizace.cz/400-opium-odvracena-tvar-maku>

[https://www.irozhlas.cz/clovek/mak-je-ve-stredni-evrope-soucasti-tradicni-kuchyne-na-zapade-se-ho-spis-boji\\_201208081740\\_kwinklerova](https://www.irozhlas.cz/clovek/mak-je-ve-stredni-evrope-soucasti-tradicni-kuchyne-na-zapade-se-ho-spis-boji_201208081740_kwinklerova)

<https://plzen.rozhlas.cz/kolik-opiatu-obsahuji-makova-zrnicka-hlavne-cesi-meli-vedet-7560152>