

MĀ•TE DOSTATEĀCENĀ• DENNĀ• PĀ~Ā•JEM VLĀ•KNINY?

ĀšterĀ½, 02 bĀ™ezen 2021

NĀ; sledujĀ-cĀ- Ā•tenĀ- asi bude vypadat dost nudnĀ, a pouĀ•nĀ, ale je to opravdu velmi dĀ~leĀ¾itĀ. ZvlĀ; ĀjtĀ, dnes, kdy s tak moc nehĀ½beme... Budu vĀ;im psĀ;it o vaĀ;jem zaĀ¾Ā-vĀ;jnĀ-, o tom, co dĀ;lat a jĀ-st, aby vĀ;im bylo dobĀ™e. Bakterie, kĀ;ijĀ- v lidskĀm tĀ;le, pĀ™ekonĀ;vajĀ- poĀ•tem tĀ;lesnĀ© buĀ;ky deset ku jednĀ©. PĀ™ebĀ½vajĀ- na kĀ-Ā¾i, v Ā°stech, naprostĀ; vĀ;tĀ;ina je v bĀ™iĀ;e, hlavnĀ; v tlustĀ©m stĀ™evĀ;. TakĀ© se jim Ā™Ā-kĀ; stĀ™evnĀ- flĀ³ra. VĀbec to nenĀ- Ā skuteĀ•nosti mĀ;ite s nĀ; kterĀ½mi bakteriemi Ā¾ijĀ-cĀ-mi ve vaĀ;Ā- trĀ;vicĀ- soustavĀ; vzĀ;jjemnĀ; prospĀ;Ā;nĀ½ vztah. Pos jim potravu, pĀ™Ā-stĀ™eĀ;ek a bezpeĀ•nĀ© prostĀ™edĀ-. Ony se na oplĀ;tku postarajĀ- o vĀ;ci, kterĀ© vaĀ;je tĀ;lo samo ne

TermĀ-nem vlĀ;knina se oznaĀ•uje ta Ā•Ā;st stravy, kterĀ; je odolnĀ; vĀ-Ā;i trĀ;ivenĀ- a absorpci v tenkĀ©m stĀ™evĀ; a je z Ā•Ā;steĀ•nĀ; fermentovanĀ; v tlustĀ©m stĀ™evĀ;, Ā•lovĀ;ka - a je odolnĀ; vĀ-Ā;i trĀ;ivenĀ- a absorpci v tenkĀ©m stĀ™evĀ;. funkci ochrannou.

PĀ-sobĀ- v prevenci Ā™ady neinfekĀ•nĀ-ch onemocnĀ;nĀ- hromadnĀ©ho vĀ½skytu (nesprĀ;vnĀ; nazĀ½vanĀ½ch civilizaĀ• choroby) napĀ™.: Podle statistik jsou jednou z nejĀ•astĀ;jĀĀ-ch pĀ™Ā-Ā•in Ā°mrtĀ- zhoubnĀ; onemocnĀ;nĀ-, v nichĀ¾ se na prvnĀ- pĀ™Ā-Ā•ce pohybuje rakovina tlustĀ©ho stĀ™eva a koneĀ•nĀ-ku. VĀ-ce neĀ¾ jinde zde hraje dĀ~leĀ¾itou roli prevence spoĀ•Ā-vajĀ-cĀ- mj. v dostateĀ•nĀ©m pĀ™Ā-sunu vlĀ;kniny. Ta na sebe totiĀ¾ vĀ;Ā¾e mutageny a karcinogeny a urychluje stĀ™evnĀ- pochody - kontakt rakovintvornĀ½ch lĀ;tek se sliznicĀ- stĀ™eva je podstatnĀ; kratĀ;jĀ-!

I dalĀ;jĀ- choroba - dvanĀ;ctnĀ-kovĀ½ vĀ™ed - trĀ;ipĀ- pomĀ;rnĀ; vysokĀ© procento populace. Jeho pĀ™Ā-Ā•inou je infekce helicobacter pylori, kterĀ; pĀ™eĀ¾Ā-vĀ; v kyselĀ©m prostĀ™edĀ-. DostateĀ•nĀ- pĀ™Ā-sun vlĀ;kniny tuto kyselost sniĀ¾uje.

ViĀ;knina

pomĀ;ihĀ; takĀ© pĀ™i onemocnĀ;nĀ- divertikĀ;lnĀ- chlopnĀ;, coĀ¾ je dalĀ;jĀ-onemocnĀ;nĀ- tlustĀ©ho stĀ™eva, pĀ™i nĀ; mĀ¾ dochĀ;jzĀ- k vĀ½skytu vĀ½chlipek neboli divertiklĀ- v tlustĀ©m stĀ™evĀ;. Ty vznikajĀ- na mĀ-stech snĀ-Ā¾enĀ©ho odporu sliznice a v mĀ-stech s mĀ;ilo objemnou stolicĀ- s nĀ-zkĀ½m obsahem nestravitelnĀ½ch zbytkĀ-. StĀ™evnĀ- svalovina se tak vĀ½raznĀ; namĀ;hĀ; pĀ™i posouvĀ;nĀ- obsahu stĀ™eva, uvnitĀ™ stĀ™evnĀ- stĀ;ny se pĀ™i tak velkĀ©m tlaku mĀ-Ā¾e jedna strana vychlĀ-pnout. Tomuto stavu pĀ™edejete dostatkem vlĀ;kniny ve vaĀ;jem jĀ-delnĀ-Ā•ku.

PatĀ™Ā- mezi vaĀ;je nepĀ™Ā;itele cholesterol? Jeho zvĀ½Ā;enou hladinu mĀ-Ā¾ete srazit prĀ;vĀ; vlĀ;kninou, kterĀ; ho na sebe nabaluje, a tĀ-m sniĀ¾uje jeho vstĀ™ebĀ;vĀ;nĀ-.

NepĀ™Ā-jemnĀ½m

dĀ-sledkem vysokĀ© hodnoty cholesterolu je takĀ© ischemickĀ; choroba srdeĀ•nĀ-. Podle dlouhodobĀ©ho prĀ-zkumu na kĀ¾dĀ½ch 10 gramĀ- vlĀ;kniny na den pĀ™ipadne riziko snĀ-Ā¾enĀ- vĀ½skytu koronĀ;rnĀ- smrti o celĀ½ch 27 procent!

A co Ā¾luĀ•ovĀ© kameny? Pokud patĀ™Ā-te mezi bojovnĀ-ky se Ā¾luĀ•ovĀ½mi kameny, pak vĀ;zte, Ā¾e vlĀ;knina na sebe vĀ;Ā¾e Ā¾luĀ•ovĀ© kyseliny, Ā•Ā-mĀ¾ zabraĀ;uje jejich nadmĀ;rnĀ© koncentraci ve Ā¾luĀ•nĀ-ku, kde by pak zahuĀ;Ā;ovĀ;nĀ-m a krystalizacĀ- Ā¾luĀ•e mohly Ā¾luĀ•ovĀ© kameny vzniknout.

Jste diabetik? U diabetikĀ- vlĀ;knina omezuje vzestup hladiny krevnĀ-ho cukru po jĀ-dle. Pokud jste onemocnĀ;li diabetem v dospĀ;losti (diabetes II. typu), pamatujte, Ā¾e zvĀ½Ā;enĀ½ pĀ™Ā-sun vlĀ;kniny mĀ-Ā¾e snĀ-Ā¾it dĀ;vky inzulĀ-nu.

DĀ-raznĀ© upozornĀ;nĀ- pro Ā¾eny! Podle nedĀ;vnĀ½ch studiĀ- dostateĀ•nĀ½ pĀ™Ā-jem vlĀ;kniny sniĀ¾uje riziko vypuknutĀ-rakoviny prsu. Strava bohatĀ; na vlĀ;kninu totiĀ¾ sniĀ¾uje hladinu estrogenĀ-, kterĀ© jsou spojovĀ;ny prĀ;vĀ; s tĀ-mto druhem rakoviny. NavĀ-c bylo prokĀ;jĀ;no, Ā¾e Ā¾eny trpĀ-cĀ- zĀ;cpou jsou nĀ;chylnĀ;jĀ; ke vzniku tĀ©to choroby. Pektiny (rozpustnĀ; vlĀ;knina) se sice nerozklĀ;dajĀ- naĀ;imi trĀ;vicĀ-mi enzymy, ale jsou zĀ•Ā;sti rozklĀ;dĀ;ny v trĀ;vicĀ-m traktu pĀ™Ā-tomnĀ½mi mikroorganizmy na niĀ¾ĀĀ- mastnĀ© kyseliny a plyny. NiĀ¾ĀĀ- mastnĀ© kyseliny se vs a pĀ™ispĀ-vajĀ- k pĀ™Ā-jmu energie. EnergetickĀ; hodnota vlĀ;kniny je podle legislativy 8 kJ (2 kcal)/g. EnergetickĀ½ pĀ™Ā-vlĀ;kniny je tedy malĀ½. V rozvojovĀ½ch zemĀ-ch, kde je strava pĀ™evĀ;Ā;nĀ; rostlinnĀ;, pĀ™Ā-jem vlĀ;kniny dosahuje 80

g/den. U nás se p^átm^á-jem vlájkny odhaduje na m^áon^á ne^á¼ 25 g/den! V^á½jimku tvo^átm^á- vegani. Vysok^á½ p^átm^á-jem pat^átm^á- k jedn^á z p^átm^áednost^á- jejich zp^ásobu stravov^áin^á-. I u nás byla spot^átm^áeba vlájkny v minulosti vy^áá^á-, ale ra potravín a stoupaj^á-c^á- spot^átm^áeba cukru a tuku vedly k tomu, ^á¾e se jej^á- p^átm^á-jem v^á½razn^á sn^á-^á¼il. Vlájkny se vyskytuje v naprost^á v^át^áin^á potravín rostlin^áho p^ávodu. Jako v^á½znamn^á zdroje se uplat^áuj^á- obilovín lu^át^ániny, v^áetn^á s^áji, ovoce, zelenina, brambory, sko^átm^ápkov^á plody (o^átm^áechy) a v^á½robky z nich.

Vlájkny se vyskytuje t^ám^á ve v^ájech potravin^á rostlin^áho p^ávodu, v obilovín^ách, lu^át^ánin^ách, zelenin^á, ovoci, brambor^ách a samoz^átm^áejm^á i ve v^á½rob^á-ch z nich, tedy v mouce, chlebu, ovesn^á½ch vlo^á•k^ách, ovocn^á½ch nebo zeleninov^á½ch sal^átech. Je zaj^á-mav^á, ^á¾e nap^átm^á. obiln^á zrn^á obsahuje vlájkny zejm^ána v povrchov^á½ch vrstv^ách, proto m^álo vymlet^á mouka, kterou ozna^áujeme jako celozrn^á, obsahuje v^át^áá- mno^á¼stv^á- vlájkny ne^á¼ mouka b^á-l^á, vysoce vym^á-lan^á.

- Vysok^á mno^á¼stv^á- vlájkny najdete v ovesn^á½ch vlo^á•k^ách, otrub^ách, ^ávestkov^ákom kompotu, hrachu, fazol^á-ch, kukku^átm^áici, ban^ánech, celozrn^á chlebu, neloupan^á r^á½^á¼i, datl^á-ch, fik^ách, su^áen^ácom ovoci, listov^á zelenin^á (nap^átm^á. ^ápen^áitu) nebo v brambor^ách pe^áen^á½ch ve slupce.

- St^átm^áedn^á- mno^á¼stv^á- vlájkny obsahuj^á- jablka, o^átm^áechy, pomeran^á•e nebo celer.

- Minimum vlájkny je nap^átm^á. v raj^á•atech, va^átm^áen^á½ch brambor^ách, grapefruit^ách, loupan^á r^á½^á¼i, sal^áitu, okurk^ách chlebu.

Obecn^á½m doporu^áen^á-m ke zv^á½^áen^á- p^átm^á-jmu vlájkny je nutn^á zv^á½^áen^á- spot^átm^áeby ovoce a zeleniny, lu^át^ánin, o^átm^áech^á a v^á½robk^á z celozrn^á½ch a tmav^á½ch (nebarven^á½ch) mouk. Ono to vypad^á hodn^á, "nab^ádv^á", ale zrovna minul^á½ t^á½den t^á¼ce onemocn^ála jedna m^á dlouholet^á kamar^ádka pr^áv^á d^á-ky strav^á, kter^á sice byla zdrav^á, ale bohu^áel v n^á- bylo minimum t^á tak pot^átm^áebn^á vlájkny. Za^áalo to celkem nevinn^á - na velkou ^ála tak za dva, pak za t^ámi dny, pozd^áji m^ála i dost v^át^áá- pot^á-^á¾e... p^átm^áestala fungovat. Te^á v t^áhle dob^á, kdy dokto^átm^á nevd^á- kam d^átm^á-v sko^áit, sest^átm^ái^áky jsou vorvan^á jak bor^á lehnout do ^ápit^álu. A diagnóza, kterou se dozvd^ála, v^ábec nen^á- ani trochu hezk^á... Je mi j^á- moc l^á-to. TAK SI TO NASTUDUJTE A P^á~EJU V^á•M DOBR^á¼ ZA^á½^á-V^á•N^á!

d@niela