

NEBĀ•T A NEMĀ•T LĀ•NĀ%o STĀ~EVO

ĀEtrtek, 06 leden 2022

Vlivem pandemie jsme trochu zlenivĀ›li, zvykli si trĀ›vit mnohem vĀ•ce Ā•asu doma a sportovnĀ- aktivity pĀ™Ā-liĀ›; neĀ™eĀ›it. sedavĀ½ Ā›i pĀ™Ā-mo Ā•zlehavĀ½Ā• reĀ¼im je pĀ™Ā-mou cestou, jak ztratit svou fyzickou sĀ-lu nebo pĀ™ibrat nĀ›jakĀ• hlavnĀ› - vede k mnohem zĀ›javĀ¼nĀ›jĀ›-m potĀ-Ā¼Ā-m. PrvnĀ- moĀ¼nostĀ-, jak si od obojĀ-ho pomoci, je Ā•znaordinovat. Ta je pro nĀ›je zdravĀ- nepostradatelnĀ›. TakĀ¼e trochu vĀ›kniny, trochu pohybu = nepĀ™ibĀ-rat; tedy, pokud to nebudete jeĀ›tĀ› Ā•zazdĀ-vat cukrovĀ-mĀ•, mĀ›te Ā›anci.

VĀ›knina totiĀ¼ pomĀ›hĀ› sniĀ¼ovat hladinu cholesterolu, riziko srdeĀ•nĀ-ch onemocnĀ›nĀ- a takĀ• cukrovky. DennĀ- pĀ™Ā-jem vĀ›kniny dospĀ›lĀ•ho Ā•lovĀ›ka by mĀ›l bĀ½t asi 30 gramĀ›. PrĀ-mĀ›rnĀ½ pĀ™Ā-jem u nĀ›s je vĀ›jak podle odbornĀ-kĀ› poloviĀ•nĀ-. PĀ™itom je tato zĀ›kladnĀ- sloĀ¼ka stravy, kterĀ› je obsaĀ¼enĀ› v rostlinnĀ½ch potravinĀ›ch, velmi dĀ›leĀ¼itĀ› - zvyĀ›uje objem stravy, vyvolĀ›vĀ› pocit nasycenĀ-, ale nezvyĀ›uje energetickĀ½ pĀ™Ā-jem.

"NavĀ-c dostateĀ•nĀ• mnoĀ¼stvĀ- vĀ›kniny podporuje peristaltiku stĀ™ev a mĀ› pozitivnĀ- vliv na trĀ›venĀ-.

VĀ-te,
co jĀ-st, abyste mĀ›li dostatek vĀ›kniny?

OvesnĀ•
vloĀ•ky

Pokud snĀ-te 100 gramĀ› ovesnĀ½ch vloĀ•ek, zĀ-skĀ› vaĀ›je tĀ›lo zhruba 7 gramĀ› vĀ›kniny. OvesnĀ• vloĀ•ky pomĀ›hajĀ- sniĀ¼ovat hladinu cholesterolu a posilovat imunitnĀ- systĀ•m. NavĀ-c majĀ- vysokĀ• mnoĀ¼stvĀ- bĀ-lkovin, nenasycenĀ½ch mastnĀ½ch kyselin, vitaminĀ› B1, B6 a E, ale takĀ• minerĀ›lnĀ- lĀ›tky Ā¼elezo a vĀ›pnĀ-k.

ĀEervenĀ•
fazole

Fazole obsahujĀ- velkĀ• mnoĀ¼stvĀ- vĀ›kniny, ale takĀ• prospĀ›Ā›nĀ• bĀ-lkoviny a Ā¼elezo. Sto gramĀ› Ā•ervenĀ½ch fazolĀ- vaĀ›jemu tĀ›lu dodĀ› pĀ™ibliĀ¼nĀ› 15 gramĀ› vĀ›kniny. KromĀ› Ā•ervenĀ½ch mĀ-Ā¼ete vyzkouĀ›et i fazole bĀ-lĀ• a Ā•ernĀ•. VĀ›echny jsou totiĀ¼ zdravĀ- prospĀ›Ā›nĀ•.

ĀEoĀ•ka

ĀEoĀ•ka obsahuje navĀ-c i velkĀ• mnoĀ¼stvĀ- bĀ-lkovin a sacharidĀ›, vitaminĀ› skupiny B, Ā¼eleza a dalĀ›-ch minerĀ›lnĀ-ch lĀ›tek a jen velmi malĀ• procento tukĀ›. KdyĀ¼ snĀ-te 100 gramĀ› tĀ•to oblĀ-benĀ• luĀ›tĀ›niny, zĀ-skĀ› vaĀ›je tĀ›lo tĀ•mĀ›Ā™ 8 gramĀ› vĀ›kniny.

SuĀ›enĀ• ovoce

PrĀ›vĀ› suĀ›enĀ• ovoce Ā• meruĀ›ky, Ā›vestky a fĀ-ky Ā• je prvnĀ-, co vĀ›m lidĀ• doporuĀ•, pokud trĀ-te na zĀ›cpu. Mj. takovĀ› pĀ›knĀ› hrst suĀ›enĀ½ch Ā›vestek, pĀ™Ā-padnĀ› suĀ›enĀ½ch fĀ-kĀ› pĀ™ed spanĀ-m je zĀ›rukou, Ā¼e byste rozhodnĀ› druhĀ½ den nemĀ›li chodit nĀ›kam dĀ›il. Mohlo by se stĀ›t, Ā¼e byste to vĀ•as domĀ› nestihliĀ•. Ano, sprĀ›vnĀ› to funguje!

VĀ›echny tyto druhy obsahujĀ- velkĀ• mnoĀ¼stvĀ- vĀ›kniny. Ve sto gramech je to necelĀ½ch 8 gramĀ›.

Maliny

Možná vás to překvapí, ale i maliny jsou nadopovaně vitamínovými látkami, ve sto gramech se jich skrývá 5,5 gramů. Navíc toto úžasná ovoce obsahuje velké množství vitamínu C, minerálních látek fosfor, železo, vápník, zinek a také prospěšné antioxidanty. Takže maliny na jogurt – lahoda!

Vyzkoušejte psyllium

V prodejnách zdravé výživy lze zakoupit psyllium, podporuje činnost střev. Zkuste si přidat do každého jogurtu lžičku psyllia – šálek podobně fůkám.

A rada na závěr:

Pamatujte si, že při konzumaci potravin bohatých na vlákninu je důležité i dostatečné pití a pohyb. Pokud byste totiž nepili, taky střeva zalepíte tak, že v nejlepší případě máte fest zácpu. V horším případě ani nechci mluvit! To pak hrozí i chirurgem. A stejně tak nezapomenout na pohyb. Pohyb podporuje peristaltiku střev a tím i vyprázdnění. Takže hodně pít, tak dva litry vody za den minimálně, a aspoň půlhodinovou chůzi. Nakoupte, se psem, podívat se po okolí!

D@NIELA