

VLÁKNINA



V poslední době se o vláknině mluví především v souvislosti s rakovinou tlustého střeva. Právě její nedostatek v jídelníčku je jednou z příčin, že si Češi drží smutné prvenství ve výskytu této civilizační choroby. Proto je načas, abychom jednou provždy dali vláknině zelenou. Co myslíte?

Co je to vláknina?

Pojem vláknina zná snad každý z nás. Někdy mám ale pocit, že si pod tímto názvem představujeme naprosto odlišné věci. Díky reklamě si někteří lidé myslí, že když sní denně mýslí tyčinku nebo celozrnné sušenky, dodají tělu potřebnou dávku vlákniny. Tak tomu bohužel není. Ačkoliv jsme národ zemědělců a farmářů, pojem ovoce a zelenina jako by se ztrácel ze slovníku. Světlé pečivo nahrazuje to tmavé a tak podobně. Podle statistik Češi sní denně cca. 10 až 15 g vlákniny. Doporučovaná denní dávka podle WHO je přitom minimálně 35 g, maximálně ale 50 g denně, jinak může dojít ke zhoršenému vstřebávání některých minerálních látek jako je např. vápník nebo hořčík.

Abychom mohli zvýšit příjem vlákniny, měli bychom se s ní nejdříve blíže seznámit. Vláknina je látka čistě rostlinného původu. Obecně se rozděluje podle rozpustnosti ve vodě na rozpustnou a nerozpustnou. Aby zažívání fungovalo, tak jak má, je zapotřebí dodržet poměr nerozpustné s rozpustnou vlákninou 3:1. To by měla zaručit pestrá a vyvážená strava a dostatečný pitný režim. Jak zjistíte, že jste snědli dostatek vlákniny? Jednoduše: začnete mít pravidelnou stolici hutné a měkké konzistence. A pročistí-li se střeva alespoň jednou denně, sníží se riziko výskytu rakoviny tlustého střeva.

Nedostatek vlákniny přispívá k řadě civilizačních chorob

Víme, že nedostatek vlákniny přispívá k výskytu rakoviny tlustého střeva. Bohužel tato choroba není jedinou, kterou může příjem této látky ovlivnit. Její nedostatek může mít vliv také na cukrovku, vysokou hladinu cholesterolu v krvi, srdečně cévní choroby, dnu, žlučnické kameny, dvanáctníkové vředy a zánět slepého střeva. Dále se projevuje zácpou, nezhoubnými i zhoubnými nádory tlustého střeva, žilními poruchami a obezitou.

Vláknina nejen pro dobré zažívání

Vláknina má v první řadě blahodárný vliv na zažívání. V momentě, kdy se v podobě jídla dostane do úst, začne stimulovat slinění a nutí ke žvýkání a aktivuje pocit nasycení. V žaludku zadržuje vodu, zvětšuje objem tráveniny, prodlužuje čas vyprazdňování žaludku a zase navodí pocit nasycení. V tenkém střevě mimo jiné snižuje vstřebávání cukrů, tuku a cholesterolu přes střevní stěnu. V tlustém střevě vláknina podporuje množení a aktivitu zdraví prospěšných bifidobakterií. Urychluje posun tlustým střevem a tím snižuje vstřebávání toxinů a karcinogenních látek přes střevní sliznici.

5 důvodů, proč jíst vlákninu

1. Vláknina pomáhá při snižování nadváhy.
2. Snižuje hladinu cholesterolu, brání rozvoji aterosklerózy a vysokého krevního tlaku.
3. Preventivně zabraňuje vzniku žlučových kamenů, vředů na dvanáctníku, střevních polypů, hemoroidů a divertikulózy.
4. Vláknina chrání organismus proti vlivu rakvinotvorných látek.
5. Zlepšuje trávení, urychluje pohyb tráveniny v zažívacím ústrojí a odstraňuje zácpu.

Nejlepší zdroje vlákniny

Nejste-li zvyklí přijímat dostatečné množství vlákniny denně, začněte pomalu. V případě, že se doslova přejíte vlákninou, bude to mít úplně obrácený efekt. Mohli byste se cítit nafouknutí a s velkou pravděpodobností by se dostavil průjem. Důležité je také vědět, že každé jídlo, které obsahuje větší množství vlákniny, je nutné dostatečně zapít vodou. Začněte nejdříve s potravinami, které obsahují 3 % vlákniny, poté postupně přejděte na 5 % a pozvolna zvyšujte své nároky.

Nejlepším a zároveň nejrychlejším zdrojem vlákniny jsou otruby, které obsahují až 45 % této zdraví prospěšné látky. Dalším kvalitním zdrojem vlákniny je v suchém stavu sója, fazole, hrách, mák a pšeničné klíčky. Nad 10 % vlákniny naleznete v artyčocích, čočce, v pšeničných a žitných vločkách, Knäckebrötu, v sušených fíkách a hořké čokoládě. O něco méně vlákniny, přibližně 5 %, má zelený hrášek, čerstvé houby, křen, avokádo, maliny, rybíz, sušené ovoce, většina druhů ořechů, slunečnicová semínka, celozrnný a žitný chléb a amarant. Okolo 3 % vlákniny je v celeru, kapustě, mrkvi, červeném zelí, banánech, ostružinách a datlích. Dále pak v pšeničném chlebu a pohance.

Stáhněte si:

[E-knihu „Jak zhubnout jednou provždy“](#)



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)