

MĀ•TE DOSTATEÄĀENĀ• 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, kĀ¾ijĀ- 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;te 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;hĀ; 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;lo 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;em 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 nĀjs se pĀTMĀ-jem vlĀjkniny odhaduje na mĀ^onĀ, ne³/₄ 25 g/den! VĀ¹/₂jimku tvoĀTMĀ- vegani. VysokĀ¹/₂ pĀTMĀ-jem patĀTMĀ- k jednĀ^o z pĀTMednostĀ- jejich zpĀ[~]sobu stravovĀjĀnĀ-. I u nĀjs byla spotĀTMeba vlĀjkniny v minulosti vyĀjĀjĀ-, ale ra potravĀn a stoupajĀ-cĀ- spotĀTMeba cukru a tuku vedly k tomu, Ā³/₄e se jejĀ- pĀTMĀ-jem vĀ¹/₂raznĀ[~] snĀ-Ā³/₄il. VlĀjknina se vyskytuje v naprostĀ^o vĀ[~]tĀjĀnĀ[~] potravĀn rostlinnĀ^oho pĀ[~]vodu. Jako vĀ¹/₂znamnĀ^o zdroje se uplatĀ[~]ujĀ- obilovĀn luĀjtĀ[~]niny, vĀ[•]etnĀ[~] sĀ³/₄ji, ovoce, zelenina, brambory, skoĀTMĀjpkovĀ^o plody (oĀTMechy) a vĀ¹/₂robky z nich.

VlĀjknina se vyskytuje tĀ^omĀ[~]ĀTM ve vĀ[~]jech potravĀnĀjch rostlinnĀ^oho pĀ[~]vodu, v obilovĀnĀjch, luĀjtĀ[~]nĀjch, zeleninĀ[~], ovoci, bramborĀjch a samozĀTMejmĀ[~] i ve vĀ¹/₂robkĀ[~]-ch z nich, tedy v mouce, chlebu, ovesnĀ¹/₂ch vloĀ[•]kĀjch, ovocnĀ¹/₂ch nebo zeleninovĀ¹/₂ch salĀjtech. Je zajĀ-mavĀ^o, Ā³/₄e napĀTM. obilnĀ^o zrn obsahuje vlĀjkninu zejmĀ^ona v povrchovĀ¹/₂ch vrstvĀjch, proto mĀjlo vymletĀj mouka, kterou ozna[•]ujeme jako celozrnou, obsahuje vĀ[~]tĀjĀ- mno³/₄stvĀ- vlĀjkniny ne³/₄ mouka bĀ-lĀj, vysoce vymĀ-lanĀj.

- VysokĀ^o mno³/₄stvĀ- vlĀjkniny najdete v ovesnĀ¹/₂ch vloĀ[•]kĀjch, otrubĀjch, ĀjvestkovĀ^om kompotu, hrachu, fazolĀ[~]-ch, kukkuĀTMici, banĀjnech, celozrnĀ^om chlebu, neloupanĀ^o rĀ¹/₂Ā³/₄i, datlĀ[~]-ch, fikĀjch, suĀjenĀ^om ovoci, listovĀ^o zeleninĀ[~] (napĀTM. ĀjpenĀjtu) nebo v bramborĀjch peĀ[•]enĀ¹/₂ch ve slupce.

- StĀTMednĀ- mno³/₄stvĀ- vlĀjkniny obsahujĀ- jablka, oĀTMechy, pomeranĀ[•]e nebo celer.

- Minimum vlĀjkniny je napĀTM. v rajĀ[•]atech, vaĀTMenĀ¹/₂ch bramborĀjch, grapefruitech, loupanĀ^o rĀ¹/₂Ā³/₄i, salĀjtu, okurkĀjch chlebu.

ObecnĀ¹/₂m doporuĀ[•]enĀ[~]-m ke zvĀ¹/₂ĀjenĀ- pĀTMĀ-jmu vlĀjkniny je nutnĀ^o zvĀ¹/₂ĀjenĀ- spotĀTMeby ovoce a zeleniny, luĀjtĀ[~]nin, oĀTMechĀ[~] a vĀ¹/₂robkĀ[~] z celozrnĀ¹/₂ch a tmavĀ¹/₂ch (nebarvenĀ¹/₂ch) mouk. Ono to vypadĀj hodnĀ[~], "nabĀjdavĀ[~]", ale zrovna minulĀ¹/₂ tĀ¹/₂den tĀ[~]Ā³/₄ce onemocnĀ[~]la jedna mĀj dlouholetĀj kamarĀjka prĀjvĀ[~] dĀ[~]-ky stravĀ[~], kterĀj sice byla zdravĀj, ale bohuĀ³/₄el v nĀ- bylo minimum tĀ^o tak potĀTMebnĀ vlĀjkniny. ZaĀ[•]alo to celkem nevinnĀ[~] - na velkou Ājla tak za dva, pak za tĀTMi dny, pozdĀ[~]ji mĀ[~]la i dost vĀ[~]tĀjĀ- potĀ[~]Ā³/₄e... pĀTMestala fungovat. TeĀ[•] v tĀ^ohle dobĀ[~], kdy doktoĀTMi nevĀ[~]dĀ- kam dĀTMĀ-v skoĀ[•]it, sestĀTMiĀ[•]ky jsou vorvanĀ^o jak borĀ[~] lehnout do ĀjpitĀjlu. A diagnóza, kterou se dozvĀ[~]dĀ[~]la, vĀ[~]bec nenĀ- ani trochu hezkĀj... Je mi jĀ- moc lĀ-to. TAK SI TO NASTUDUJTE A PĀ[~]EJU VĀ[•]M DOBRĀ^o ZAĀ¹/₂Ā[•]VĀ[•]NĀ[•]!

d@niela