

# Středy doktora Středy: Zdravé složky potravy

**Východní Čechy** – Minulý týden jsme se v článku zabývali zdravou výživou celkově. Dnes bude řeč o konkrétních složkách potravy, na které bychom se měli v rámci zdravé životosprávy zaměřit. Existuje spousta reklam, které nás přesvědčují o tom, že máme nedostatek vitamínů a že bychom měli náš organismus pravidelně pročišťovat. Jak je to ve skutečnosti s potřebou vitamínových doplňků a co většině lidí opravdu v potravě chybí?

Velmi důležitou součástí potravy každého z nás jsou vitamíny a minerály. Nedostatek těchto látek může negativně ovlivňovat správný růst, funkci a regeneraci našeho těla. Vitamíny se nacházejí v potravinách pouze v malém množství, to však úplně stačí pro potřeby lidského organismu. V posledních letech je trendem užívání vitamínových suplementů v podobě tablet, kapslí nebo prášků. To však není nutné a mnohdy jde pouze o reklamní trik prodejce. Pokud je na potravině napsáno, že je obohacena o vitamíny či stopové prvky, jedná se v drtivé většině pouze o symbolické množství, které nemá na zdraví člověka žádný vliv.

Užíváte-li některý z vitamínových doplňků, s velkou pravděpodobností to znamená, že jste podleli reklamě. V našich podmínkách máme dostatečné množství vitamínů v potravě, pouze některé skupiny lidí opravdu potřebují zvýšit příjem těchto látek. Jde především o těhotné ženy, ženy po menopauze či vrcholové sportovce. Nedostatkem některých vitamínů je ohrožena také skupina lidí, kteří drží nějakou redukční dietu. Každá dieta totiž naše tělo vždy o něco šidí, a proto pak hubneme.

## Nedostatek vlákniny

Doporučená denní dávka vlákniny pro dospělého člověka je 28 až 35 g. Toto množství bohužel v dnešní době nesplňují ani lidé, kteří se řídí pra-



**Dr. Leoš Středa.** Foto: archiv

vidly zdravé životosprávy. Ti denně zkonzumují asi 18 až 20 g vlákniny, zatímco většina populace pouhých 11 až 12 g. Vláknina přitom hraje v organismu velmi důležitou roli. Existují dva druhy vlákniny: rozpustná a nerozpustná. Jak již název napovídá, rozpustná vláknina se ve vodě rozpouští a bobtná. To způsobuje pocit nasycení a proto je ideálním doplňkem redukčních diet. Nejlepším zdrojem je zelenina, luštěniny, ořechy, ovoce či oves. Z komerčních produktů je nejznámější psyllium, které je vyráběno ze semínek jitrocele indického. Jedná se o jeden z nejlevnějších zdrojů vlákniny, v rámci diet na hubnutí však není psyllium zas až tak vhodné pro vysoký obsah sacharidů.

Nerozpustná vláknina se z trávicího traktu do organismu nevstřebává, a tudíž se nejedná o zdroj energie. Z tohoto důvodu je velmi vhodná při řešení otázky, jak zhubnout. Hlavním úkolem této složky potravy je boj proti zácpě, zvětšuje objem odpadních látek a urychluje jejich průchod střevy. Navíc váže toxiny a rakovinotvorné látky, které jsou tímto vylučovány z těla. V neposlední řadě zpomaluje vstřebávání cholesterolu ze

střeva a tak snižuje jeho hladinu v organismu.

Nejvíce nerozpustné vlákniny najdeme v obilovinách, luštěninách, zelenině, semínkách apod. V obilovinách je obsažena zejména v povrchové vrstvě neboli otrubách. Ty jsou při zpracování obilí na bílou mouku odstraněny, což je z hlediska zdravé výživy velká škoda. Vlákninové pečivo a různé cereální výrobky jsou zase takový trik: hlavní složkou je mouka s obsahem lepku. Vláknina je přídatek takového pečiva či sušenek, který má dodat pocit, že jíte zdravě. Jedním z nejlepších zdrojů vlákniny je len. Jenže v prodejnách zdravé výživy jsou k dostání obvykle pouze lněná semínka, která jsou opět zbařena tolik prospěšných obalů a tobolek. To je škoda.

Lněná vláknina obsahuje i rostlinné estrogény, které jsou spojovány s prevencí rakoviny prsu či prevencí srdečních onemocnění. **(red)**

**Každou středu  
hubneme  
s doktorem  
Středou**

