

Středy doktora Středy: Co jsou vlákninové tablety?

Východní Čechy – Již několik týdnů se věnujeme důležitosti vlákniny v naší potravě. Dosud jsme se zmiňovali hlavně o přírodních zdrojích této blahodárné živiny, jakými jsou len setý, jitrocel indický nebo žito seté. Rozpustnou i nerozpustnou vlákninu ale můžeme přijímat i ve formě tablet.

Nejedná se o klasické tablety, které se polykají, ale o tzv. kousací tablety. O jejich vlastnostech a účincích na zdraví si přečtete na následujících stránkách.

Vlákninové tablety jsou skvělým pomocníkem při

hubnutí v rámci některé redukční diety, užívat je ale můžete i v době, kdy hubnout nepotřebujete. Zkrátka a dobře, vlákninu potřebuje každý bez ohledu na tělesnou hmotnost.

V našich končinách je obecně konzumace vlákniny pod patnácti procenty doporučené denní dávky. Každý den bychom měli přijmout kolem 30 gramů této živiny. Běžný dospělý Čech však snižuje množství vlákniny na velmi málo.

Stručně shrňme pozitivní účinky vlákniny pro ty čtenáře, kterým unikly předchozí články. Vláknina je velmi důležitá pro správné zažívání. Čistí organismus od škodlivých usazenin a podporuje peristaltiku neboli pohyb střev. Navíc vláknina napomáhá k snížení hladiny cholesterolu v krvi, udržuje stálou hladinu krevního cukru a její konzumace se považuje za prevenci rakoviny tlustého střeva a konečníku.

Mezi další výhody patří fakt, že vláknina velmi dobře



zasytí a pocit sytosti vydrží po dlouhou dobu. To se hodí především při redukci nadváhy.

Vlákninové tablety nemají

s těmi klasickými tabletami (například proti bolesti) nic společného. Při užívání těchto kousacích tablet je velmi dů-

ležitá je před spolknutím rozkousat, jak již název napovídá.

Pouze pokud je dobře rozkousáme a poté dostatečně zapijeme čistou vodou, mohou odvést svoji práci správně. V žaludku taková rozžvýkaná tableta začne vstřebávat vodu a postupně nabobtná. Tím nám zaplní částečně žaludek a následná konzumace klasického jídla nebude tak velká, což povede k příjmu menšího množství kalorií.

MUDr. Leoš Středa říká: „Nejde o žádné „záračné“ tablety na hubnutí. Hlavní efekt vlákninových tablet je v potlačení hladu a navození pocitu sytosti. Vláknina v žaludku bobtná, naplní ho a přitom nedodá kalorie navíc. Některé diety omezují přísun vlákniny do organismu, takže u někoho může vznikat sklon k zácpě. Vlákninové tablety jsou ideální prevencí zácpy a celkově příznivě působí na trávicí trakt.“

Vlákninové tablety by nikdy neměly nahradit celou

porci jídla. Vždy by se mělo jednat pouze o doplněk klasické stravy.

Pokud byste tabletami nahrazovali jídlo, po jejich vysazení a přechodu na normální potravu by velmi rychle došlo k jojo efektu.

Proto se tablety užívají před jídlem, anebo pokud jste na cestách a nemáte po ruce žádné dietní jídlo, můžete jimi na chvíli zahnat hlad. Nemělo by se to však rozhodně stát pravidlem, právě kvůli hrozícímu jojo efektu. Je běžné, že vlákninové tablety jsou doplněny o další zdravě prospěšné látky, například vitamíny či sladkovodní rasy a další prvky.

V jedné tabletě potom do organismu dostanete vše, co můžete v rámci dietního i nedi-
etního režimu scházet. **(red)**

Přijmeme obchodního zástupce na prodej inzertních ploch na produktech našeho vydavatelství Kompakt.

Očekáváme pracovní nasazení, organizační schopnosti, samostatnost, komunikativnost, psychickou odolnost, vytrvalost a flexibilitu. Nabízíme samostatnou, pestrou a nadstandardně placenou práci (400-700 tisíc Kč ročně), služební vozidlo po zapracování, další benefity dle pracovních výsledků. Praxe v obchodu výhodou.

Informace na **608 813 237**

Každou středu hubneme s doktorem Středou