

Středy doktora Středy: Žitná vláknina je nejen na hubnutí

Východní Čechy – Další rostlina, které se v naší pravidelné rubrice budeme věnovat, je žito seté. Je to obilovina, ze které se mele mouka pro výrobu chleba, perníků či těstovin. Žito oproti pšenici obsahuje mnohem více vlákniny a někteří vědci tvrdí, že dokonce obsahuje látky s protinádorovými účinky a chrání organismus proti srdečním a cévním chorobám. Vhodnější než mouka je potom žitná vláknina, která je vyrobena mletím zrn společně s jejich obaly a slupkami.

O všeobecných účincích vlákniny jako takové jsme psali již mnohokrát. Její konzumace je vhodná nejenom při zdravém životním stylu či redukční dietě, ale také jako prevence dnešních civilizačních onemocnění. Jednou z nich je například diabetes 2. typu ne-



boli cukrovka, která postihuje hlavně starší lidi a ty, kteří trpí obezitou. Při diabetické dietě je vhodné konzumovat právě žitné pečivo, které zvyšuje hladinu cukru v krvi mnohem pomaleji než pečivo pšeničné.

Nezdravý životní styl dneš-

ní populace způsobuje nárůst výskytu kardiovaskulárních onemocnění, a to i u mladých lidí. Příčinou těchto srdečně-cévních chorob je cholesterol, konkrétně LDL cholesterol, tedy ten škodlivý. Jeho zvýšená hladina v těle je strašákem každého druhého člověka. Žit-

ná vláknina nastartuje v organismu složitý proces, jehož důsledkem je snižování hladiny cholesterolu v krvi, a tím slouží jako prevence vzniku srdečních onemocnění.

Další onemocnění, proti kterému pomáhá bojovat žitná vláknina, je rakovina tlustého střeva a konečníku. Při rozkladu vlákniny v tlustém střevě dochází k tvorbě mastných kyselin, jakými jsou kyselina octová, propionová a máselná. Jejich tvorba snižuje pH a brání množení bakterií. Zároveň snižují tvorbu karcinogenních látek a působí jako prevence nádorových onemocnění a zánětů v tlustém střevě.

Žitná vláknina a hubnutí

Vláknina hraje velmi důleži-

tou roli také při redukci hmotnosti. Její rozpustné složky v žaludku nabobtnají, zvětší svůj objem a tím navodí pocit sytosti. Člověk potom nesní tolik jídla, nepřejídá se a přijme tedy mnohem méně kalorií. Rozpustná vláknina navíc v tenkém střevě vytvoří gelovitou hmotu, která zpomaluje vstřebávání glukosy (cukru) do krevního oběhu.

Některé diety, ale i stres či špatná životospráva, mohou způsobovat zácpu. Nerozpustná vláknina podporuje správnou funkci střev, zrychluje průchod potravy zažíváním traktem a zároveň čistí stěny střev od toxických látek.

Žitnou vlákninu si můžete přidávat do jogurtů či müsli, můžete z ní upéct zdravý chléb či ji použít namísto strouhanky při smažení řízků. Podí-

vejte se na recept na karbanátky s cuketou a žitnou vlákninou. Vyzkoušet můžete také některý z receptů na webu www.nadvaha.cz.

Karbanátky s žitnou vlákninou:

Ingredience: 200 g mletého masa, 1 vejce, 50 g cukety, 2 lžíce žitné vlákniny, sůl, pepř, česnek, majoránka.

Postup: Mleté maso smícháme s nastrouhanou cuketou. Přidáme vejce, žitnou vlákninu a koření. Vše dobře promícháme a tvarujeme menší placky. Smažíme na oleji z obou stran. **(red)**

Každou středu
hubneme
s doktorem
Středou

