

Středy doktora Středy: Jitrocel indický je zdraví prospěšný

Pro lidské tělo je důležitý příjem všeho, co obsahuje vlákninu.

Východní Čechy – V minulém díle jsme psali o blahodárných účincích lnu setého a z něho vyráběné vlákniny a oleje. Dnes se budeme věnovat další rostlině, která má vynikající účinky na naše zdraví a také pomáhá při hubnutí.

Rostlina s názvem jitrocel indický vám toho možná moc neřekne. Když ale zmíníme slovo psyllium, mnozí už budou vědět, s kým mají tu čest. Pokud vám to nic neříká, čtěte dál a dozvíte se víc.

Špatné návyky

Mnoho lidí se v dnešní době stravuje narychlo v nějakých fast foodech, k snídani většinou zhltnou bílý rohlík se šunkou a večer u televize se „dorazí“ krupkami nebo arašídy. Po zelenině či jině zdraví prospěšné potravine ani stopa. Takovýmito stravovacími návyky si můžeme navodit nepěkné zažívací potíže.

Pro tělo je důležitý příjem zeleniny, ovoce, semínek a celozrnných potravin, zkrátka všeho, co obsahuje vlákninu.

Pokud nám v jídelníčku chybí vláknina, organizmus nepracuje tak, jak by měl. Trávení neprobíhá optimálně a střeva se zanáší zbytky a různými bakteriemi. Aby tomu tak nebylo, potřebujeme přijímat nestravitelné látky, které tělem pouze projdou a pročistí ho.

Kromě nerozpustné vlákniny je ale důležitá i ta rozpustná. Dbát bychom měli také na pravidelný pohyb a



dostatečný přísun tekutin.

Možná se teď ptáte: „A jak poznám, že mám nedostatek vlákniny?“

Je to jednoduché. Hlavními příznaky jsou nepravidelné vyprazdňování, potíže s trávením, zácpa či nadýmání.

Protí všem těmto nepříjemnostem vám může pomoci, kromě již zmiňované lnné vlákniny, také vláknina psyllium.

Hubnutí a vláknina

Z jitrocele indického se využívají semena, která jsou významným zdrojem rozpustné vlákniny. Ta po požití v žaludku nabobtná a zvětší svůj objem. To způsobí pocit nasycení, který je velmi žádaný hlavně v rámci redukční diety.

U diet omezujících sacharidy, jakými jsou například Dukanova dieta či dieta Stře-

daForm, se však psyllium příliš nedoporučuje, jelikož obsahuje větší množství sacharidů.

Vláknina dále zvyšuje aktivitu střev, a to právě tím, že zaplní žaludek.

Psyllium navíc pomáhá proti vzniku hemeroidů, vychlípenin tlustého střeva a je dobré jako prevence rakoviny tlustého střeva. Při pravidelném užívání, stejně tak jako lnné vláknina, pomáhá snižovat hladinu cholesterolu.

Při hubnutí, ale i v rámci normálního nedietního jídelníčku, můžete užívat psyllium v několika dostupných formách.

Sušenky i chléb

Nejjednodušší formou jsou vlákninové kaple, které se polykají a zapíjejí vodou.

Ne každý ale snese každodenní polykání „prášků“ a tak je vláknina dostupná také v sypké podobě. Lze ji přidávat do jogurtu, müsli či ovesné kaše.

V některých obchodech se zdravou výživou jsou k dostání i sušenky s obsahem psyllia. Ty jsou obohaceny o pšeničné klíčky a celozrnnou mouku.

Sehnat můžete i chléb s přidávkem této vlákniny, který navíc obsahuje i lnné a dýňové semínka. (re)

