## **KTERÉ POTRAVINY JSOU BOHATÉ NA VLÁKNINU?**

A jaké ingredience přizvat do kuchyně, abyste příjem vlákniny navýšili?

****1. FAZOLE****

Věděli jste, že mezi pravidelnými konzumenty fazolí je o 22 % méně obézních lidí než mezi těmi, kteří fazole nejedí? Podobně na tom budou nejspíš i jiné luštěniny. Coby kvalitní zdroj bílkovin a vlákniny si totiž svoje místo ve vašem jídelníčku určitě zaslouží. 1 šálek černých fazolí obsahuje 15 gramů vlákniny, tedy zhruba polovinu denní doporučené dávky.

CO S NIMI: uvařené, rozmixované fazole se skvěle hodí do masových karbanátků, k přípravě nejrůznějších pomazánek ale také do těsta na brownies.

****2. SEMÍNKA****

Sice to vypadá, že vzhledem k své velikosti, nemohou do složení jídelníčku příliš promluvit, ale opak je pravdou. Lněná nebo chia semínka jsou nadmíru cenným zdrojem vlákniny a dalších živin. 1 lžíce lněných semínek obratem navýší množství vlákniny o 3,5 gramu a přidá navíc 2 gramy bílkovin + omega-3 mastné kyseliny.

CO S NIMI: přidejte si je ráno do kaše nebo do smoothie.

****3. OŘECHY****

V říši ořechů kralují obsahu vlákniny jednoznačně oříšky lískové, v 35 gramech ořechů najdete 3,3 gramy vlákniny, dále pak nenasycené tuky, vitamin E, železo a řadu dalších živin.

CO S NIMI: mleté ořechy můžete snadno používat do těsta a nahradit jimi část bílé mouky, kterou v obsahu vlákniny bezpochyby trumfnou.

****4. CELOZRNNÉ PRODUKTY****

CO S NIMI: když místo obyčejných těstovin použijete celozrnné, místo bílé rýže rýži natural, v těstě na moučníky nahradíte polovinu klasické mouky moukou celozrnnou, dostanete se snadno s obsahem vlákniny z nuly na hodnoty překvapivě vysoké.

****5. AVOKÁDO****

Pro většinu lidí je výjimečné obsahem mononenasycených tuků. Co když vám ale řekneme, že jedno středně velké [avokádo obsahuje kolem 13 gramů vlákniny](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23638933/)?

CO S NÍM: skvěle se hodí do smoothie nápojů, nejrůznějších pomazánek či dipů, nebo na kousky nakrájené do zeleninových salátů.

****6. OVOCE****

CO S NÍM: zkuste v receptech na sladké pečivo nahradit cukr rozmixovaným ovocem, obvykle můžete uvedenou dávku cukru jednoduše nahradit stejnou dávkou ovocné směsi. Sladivost zůstane vcelku zachována, ale podíl vlákniny raketově navýšíte. Takto se dají využít například hodně zralé banány, ale i jablka.

Vynikajícím zdrojem vlákniny jsou také meruňky, tři středně velké plody obsahuje kolem 2 gramů vlákniny. Vaši pozornost si ale zaslouží i hrušky – jedna průměrně velká hruška v sobě skrývá 5,5 gramů vlákniny.

****7. RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA****

Má řadu odpůrců stejně jako příznivců. Tahle zelenina opravdu umí strávníky polarizovat. Se 4 gramy vlákniny ve 150 g se ovšem řadí k cenným zdrojům.

CO S NÍ: můžete ji vařit (ideálně v páře), ale i zapékat či dusit například s masem.

****8. SLADKÉ BRAMBORY****

Středně velká sladká brambora nabídne 4 gramy vlákniny, beta-karoten, vitaminy skupiny B a hned 400 % denní doporučené dávky vitaminu A.

CO S NIMI: sladké brambory se hodí do polévek, můžete je péct i grilovat, připravit z nich kaši nebo knedlíky, skvělé jsou i v těstě na moučníky nebo v palačinkách.

****9. BROKOLICE****

2,6 gramu vlákniny ve 100 gramech – to jsou údaje týkající brokolice, která je současně cenným zdrojem kyseliny listové, draslíku a vitaminu C.

CO S NÍ: brokolici je vhodná k zapékání, své místo najde v masových i zeleninových směsích, lze ji přidávat do salátů a pomazánek.

O důležitosti vlákniny pro naše zdraví slýcháme tak často, že informacím o ní nevěnujeme téměř žádnou pozornost. Přitom je s ní většina Čechů na štíru – denně přijmeme sotva polovinu doporučené denní dávky. Nechtěně tak nahráváme kardiovaskulárním nemocem, cukrovce druhého typu nebo rakovině tlustého střeva. Co jíst, abychom to změnili?

****10. OVESNÉ VLOČKY****

100 gramů ovesných vloček obsahuje rovných 10 gramů vlákniny.

CO S NIMI: velmi variabilní potravina, ze které připravíte kaši k snídani i domácí müsli tyčinky. Vločky navíc můžete přidat do karbanátků, palačinek či lívanců, jemně namleté dokonce do smoothie nápojů.

Denní doporučená dávka vlákniny pro dospělého člověka činí 25-35 gramů. Zkuste si schválně spočítat, na jakou hodnotu se dostanete při svém běžném jídelníčku. Když budete potřebovat příjem navýšit, nyní už víte, jak na to.

## **PROČ JÍST VLÁKNINU?**

1.****Podpora zdravého trávení****: Vláknina pomáhá regulovat trávicí systém tím, že zvyšuje objem a měkkost stolice, což usnadňuje průchod a pomáhá předcházet zácpě.

2.****Regulace hladiny cukru v krvi****: Vláknina může pomoci regulovat hladinu cukru v krvi tím, že zpomaluje rychlost, jakou tělo absorbuje cukr. To může pomoci předcházet prudkým výkyvům hladiny cukru v krvi, které mohou vést k diabetes mellitus.

3.****Podpora zdravého srdce****: Některé studie ukazují, že vysoký příjem vlákniny může pomoci snížit riziko srdečních onemocnění tím, že snižuje hladiny špatného LDL cholesterolu.

4.****Pomoc při hubnutí****: Vláknina dodává pocit sytosti, což může pomoci omezit příjem kalorií a podporovat zdravé hubnutí.

5.****Podpora zdravých střevních bakterií****: Vláknina funguje jako prebiotikum, které podporuje růst a aktivitu zdravých bakterií ve střevech. To může pomoci zlepšit celkové zdraví a imunitní funkci.

6.****Prevence určitých typů rakoviny****: Některé studie naznačují, že vysoký příjem vlákniny může snížit riziko určitých typů rakoviny, jako je rakovina tlustého střeva.

7.****Zlepšení zdraví kůže****: Některé typy vlákniny mohou pomoci odstraňovat toxiny z těla, což může přispět ke zlepšení zdraví kůže.

****Zdroje****:

* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7589116/>
* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3399949/>
* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23638933/>

[KATKA GOTZOVÁ](https://www.kondice.cz/nasi-experti/katka-gotzova.html)

28.08.2023 [*Zdraví a výživa*](https://www.kondice.cz/zdravi-a-vyziva)