magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 7. 12. 2016 | Marcela Avramopulu

Superpotraviny – jsou opravdu tak super?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Superpotraviny---jsou-opravdu-tak-super__s10010x10106.html

Potraviny, které obsahují velké množství živin příznivě působících na náš organismus, oproti jiným dostupným potravinám z dané kategorie, se dnes nazývají módně superpotraviny. Ať už se jedná o nadstandardní množství vitamínů, minerálů, vlákniny nebo třeba antioxidantů. Takže z tohoto pohledu jsou opravdu super.

SUPERFOOD

Zdroj: Superpotraviny ze Shutterstock

Superpotraviny jsou velkým hitem, zvláště ty z

dovozu

Poslední roky jsou velmi trendy, vždy se najde potravina, která je populární. **Jednou to jsou chia semínka, acai nebo zelený ječmen, jindy zase aloe vera, konopná semínka nebo quinoa. Všechny tyto produkty mají bezesporu svá pozitiva.** Nicméně dojem, že po jejich konzumaci budeme neuvěřitelně zdraví, v nás zcela účelově budí marketing. Většina promovaných superpotravin totiž pochází z exotických zemí a dovoz je velký byznys.

Spasí naše zdraví?

Ač to podle reklamy vypadá, tak nespasí. **Pokud budeme žít ve stresu, sedět celý den v autě nebo u počítače, jíst nevhodně a k tomu si denně zařadíme do jídelníčku jednu superpotravinu, naše zdraví to výrazně neovlivní.** Základem dobrého zdraví je pořád to samé – tedy vyvážená strava, dostatek spánku, pohybu, relaxu a co nejméně stresu.

Pro obohacení jídelníčku můžeme samozřejmě výše zmíněné potraviny do své stravy zařadit, jen se na ně nesmíme spoléhat jako na záchranu našeho zdraví.

V Čechách také máme svoje „superpotraviny"

Pokud nám jde o příjem výživově bohatých potravin, můžeme sáhnout i k tradičním českým produktům. **Už naše prababičky věděly, co je dobré.** Které to jsou?

Česnek a cibule

Mají antikarcinogenní účinky, snižují krevní tlak a působí preventivně proti srdečně cévním onemocněním.

Pšeničné otruby

Obsahují velké množství nerozpustné vlákniny, působí tudíž preventivně proti zácpě, zrychlují průchod tráveniny střevním traktem, podporují činnost střev, snižují množství přijaté energie a **působí také preventivně proti zubnímu kazu a nádorům rakoviny tlustého střeva.**

Výrobky z ovsa – ovesné vločky, mouka a otruby

Obsahují vlákninu, antioxidanty a hlavně **významné množství beta-glukanů, což je látka, která snižuje celkovou hladinu krevního cholesterolu, hladinu LDL cholesterolu, zatímco hladinu HDL cholesterolu neovlivňuje.** Beta-glukan také snižuje hladinu glukosy v krvi, což je příznivé zejména u diabetiků.

Lněné semínko

Je zdrojem omega-6 a omega-3 mastných kyselin, vlákniny a antioxidantů. Semínka můžeme přidávat do pečiva, müsli, polévek nebo třeba do zeleninových salátů. Pokud před konzumací semínko rozmixujeme, je důležité ho dlouho neskladovat, protože by žluklo.
Konzumace 2-3 lžic semínek denně působí proti zácpě, zánětu žaludku a střev a snižuje také hladinu cholesterolu. Lněné semínko hraje také roli při prevenci některých nádorových onemocnění.

Hlíva ústřičná

Houba, která se dá upravovat na mnoho způsobů. Koupíme ji po celý rok v běžných supermarketech. Díky vysokému obsahu beta 1,3 D glukanů **má preventivní účinky proti zánětlivým onemocněním, zvyšuje obranyschopnost organismu** (beta glukany z ovsa tento účinek nemají), **snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu v krvi.** Dále pak obsahuje vlákninu, vitamíny skupiny B, D, C, K, některé stopové prvky a minerální látky.

Kysané zelí (a další kvašená zelenina)

Zelí obsahuje vysoké množství vlákniny a vitamínu C, K a B. Kvašením se obsah těchto vitamínů zvyšuje. **Kysané zelí zvyšuje obranyschopnost organismu a snižuje hladinu cholesterolu v krvi.**

Je jich víc ..

Výčet potravin, které mají velice pozitivní účinky je dlouhý, patří mezi ně **vlašské ořechy, mandle, mrkev, červená řepa, jablka, maliny, ostružiny, borůvky, brusinky a mnoho dalších.** Je výborné zařazovat je do svého jídelníčku.

Víc, než na superpotraviny bychom se ale měli spoléhat spíš na zdravý rozum a správný životní styl

Některé potraviny uváděné jako superpotraviny pro naše zdraví příliš přínosné nejsou jako např. kokosový tuk, který obsahuje přibližně 90 % nasycených mastných kyselin a pouze do 2 % esenciálních mastných kyselin.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz