magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 15. 11. 2017 | tla

Semínka tělo chrání i proti infarktu. Stačí troška

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Seminka-telo-chrani-i-proti-infarktu.-Staci-troska__s10010x10688.html

Jídelníček vyznavačů zdravého životního stylu a stravování zcela určitě nepostrádá semínka. Stále je ale dostatek lidí, kteří budou tvrdit, že semena jsou bez chuti a jejich propagace je spíše marketingovou záležitostí než otázkou vyvážené stravy. Jako trumf pak vynesou doporučení lékaře, že by se měly ze zdravotních důvodů semenům naopak vyhýbat. Kde je tady pravda?

Ořechy, dýňová, lněná semínka, konopná a v poslední době stále více se prosazující chia semena se přidávají do ovesných snídaňových směsí a kaší, do jogurtu ke svačině, mléčných koktejlů, do smoothie, do zeleninových polévek, dezertů či moučníků. Proč je konzumovat a kdy se jich vyvarovat?

Zdravé tuky

Nesporným pozitivem olejnatých semen a ořechů jsou prospěšné tuky, které obsahují. **„Jsou hlavně na bázi více nenasycených a mono nenasycených mastných kyselin,“** vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá. I semínka, která se nacházejí v drobných plodech, jako jsou maliny, jahody a podobně, obsahují podle ní zdraví prospěšné tuky. Výjimkou je ale kokosový tuk. Má nevhodné zastoupení mastných kyselin a je svým složením ještě méně příznivý než vepřové sádlo.

Neobsahují cholesterol

Dalším pozitivem semínek a ořechů je skutečnost, že na rozdíl od tučných potravin živočišného původu v nich není cholesterol. **„Naopak mastné kyseliny, které obsahují, mají schopnost hladinu cholesterolu snižovat,“** vysvětluje dietoložka. Díky tomu jsou semínka prevencí srdečních onemocnění.

Bílkoviny i vitamíny

Semínka a ořechy jsou také zdrojem určitého množství bílkovin, vlákniny, řady

vitamínů a minerálních látek. **„Co se týká vitamínů, mají i antioxidační účinek. Typický je vitamín E,“** dodává Karolína Hlavatá. Vláknina pak působí preventivně proti rakovině tlustého střeva, jelikož ho zbavuje škodlivých nánosů. Pomáhá také při hubnutí, protože nás zasytí a nestrávená z těla zase odejde. Skvělá jsou v tomto ohledu chia semínka. **„Vyznačují se tím, že mají schopnost nabobtnat, a tudíž zvětšit svůj objem. Díky tomu pak máme delší pocit nasycení,“** říká dietoložka.

Stačí jich jen zdravá troška

Navzdory všem pozitivům, která semínka lidskému organismu přinášejí, mají i svá „ale“. **„V první řadě by si měl člověk uvědomit, že ořechy a semena jsou hlavně olejnaté, a tak když jich sníme sto gramů, znamená to, že jsme vyčerpali denní dávku tuku,“** varuje Karolína Hlavatá. Například energetická hodnota sto gramů dýňových semínek je 2157 kJ. Největším rizikem v tomto ohledu je uzobávání při sledování televize, při čtení nebo **práci, kdy si ani neuvědomujeme, kolik jsme toho snědli. Je tedy lepší si hned ráno odměřit porci na celý den. „Sáček oříšků nebo semínek, zhruba stogramový, by nám měl vystačit tak čtyři dny,“** radí dietoložka.

STOP při akutním onemocnění

Další důvod, proč lékaři pacientovi doporučí omezit konzumaci ořechů a semen bývají akutní potíže, jako je zánět střevních výchlipek neboli divertiklů, kdy je střevo podrážděné, nebo při zánětlivém střevním onemocnění Crohnově chorobě, nebo ulcerózní chorobě, kolitidě či akutním průjmovém onemocnění. **„Než, se situace uklidní, je dobré střevo nedráždit a zbytkovou stravu omezit. To se pak ale týká nejen semen, ale například i slupek a zrníček z ovoce a zeleniny, celozrnného pečiva či těstovin,“** objasňuje dietoložka.
V akutní fázi onemocnění rovněž doporučuje těchto potravin se vyvarovat, ale vyřadit je z jídelníčku preventivně není podle ní vhodné. **„I v případě, že má člověk diagnostikovány divertikly, je určitá zátěž pro střeva nutná, aby dobře fungovala,“** míní Karolína Hlavatá.

Drcená nám dají více

V každém případě semínka raději konzumujte drcená nebo rozemletá. Zejména lněná, aby živiny v nich obsažené skutečně v našem těle účinkovaly. Vzhledem k tomu, že jsou velmi drobná, je téměř nemožné je rozkousat, a tak projdou trávicím ústrojím celá a zafungují ve střevech spíše jako hrubá vláknina, tedy

jakýsi kartáč. A ještě jedna poslední rada. **„Kvůli více mastným kyselinám, které lněná semínka obsahují, mají tendenci žluknout, proto je vhodnější nedělat si zásoby a drtit je až krátce před tím, než je budeme konzumovat,“** doporučuje dietoložka.

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