magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 27. 11. 2017 | tla

Vliv anti nutričních látek v rostlinách na kvalitu výživy

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vliv-anti-nutricnich-latek-v-rostlinach-na-kvalitu-vyzivy__s10010x10694.html

Jíst více obilovin, ovoce a zeleniny – na tom se shodují odborníci i vyznavači zdravého životního stylu. Rostlinná strava je dobrou prevencí cévních onemocnění, rakoviny i cukrovky. Jenže pozor, potraviny rostlinného původu obsahují i tak zvané antinutriční látky, které snižují jejich výživovou hodnotu. Mají i svá pozitiva?

Antinutrienty se rostliny v průběhu milionů let vlastně chrání proti živočichům, aby samy přežily. **Antinutriční látky totiž ztěžují využití živin - bílkovin, sacharidů, minerálních látek a některých vitamínů z potravy.** Následně snižují kondici a reprodukční schopnosti toho, kdo je jí.

Obrana tepelnou úpravou a naklíčením

Argumentuje-li člověk tím, že nemusí jíst maso, jelikož například dostatek bílkovin získá z fazolí, hrachu, čočky a podobných plodin, pak by si měl uvědomit, že využitelnost luštěninových bílkovin je přibližně o čtyřicet procent snížena přítomností inhibitorů proteáz. Tyto antinutriční látky omezují podle dietoložky činnost trávicích enzymů pro bílkoviny. **„Antinutriční účinky inhibitorů proteáz lze částečně snížit dostatečnou tepelnou úpravou luštěnin, popřípadě naklíčením,“** radí Karolína Hlavatá.

V luštěninách se nachází také lektiny, které mohou vyvolat zažívací potíže. **„Oproti inhibitorům proteáz jsou tepelně stabilnější, avšak jejich obsah efektivně snižuje dostatečně dlouhé máčení před tepelnou úpravou,“** objasňuje dietoložka. Zároveň zdůrazňuje, že vodu z výluhu se každopádně nedoporučuje používat. Luštěniny po máčení vždy slijte a vařte v čisté vodě.

Vliv anti nutričních látek

- **Ochromují využití minerálních látek**

Proti nám jako antinutrien „hraje“ také kyselina fytová. **„Ta na sebe váže minerální látky, především železo, zinek a vápník, do nevyužitelných komplexů. Blokují pak využití enzymů,“** upozorňuje Karolína Hlavatá. Najdeme ji v luštěninách, obilovinách. Bývá hlavní příčinou minerální podvýživy, zejména pak u lidí, kteří konzumují značné množství rostlinné stravy a mají zároveň vyšší potřebu minerálních látek, například těhotné a kojící ženy nebo děti. **„Řešením je tepelná úprava těchto potravin,“** radí dietoložka.

- **Narušují hospodaření s vápníkem**

Kyselina šťavelová, která je ve špenátu, mangoldu, reveni, červené řepě či listech pohanky, zase narušuje hospodaření s vápníkem. **„U lidí, kteří mají dispozice k tvorbě ledvinných kamenů, zvyšuje riziko vzniku kamenů vytvářených šťavelanem vápenatým,“** varuje Karolín Hlavatá. Problém podle ní vyřešíme vyluhování při vaření a vhodné je také navýšit příjem vápníku.

- **Nervové poruchy**

Mezi antinutrienty patří glykoalkaloidy, známé jako solanin. Obsahují je nazelenalé části brambor a rajčat. **„Vysoké dávky solaninu by mohly způsobit poškození zažívacího ústrojí a nervové poruchy,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Pozitivní protinádorové působení

Z uvedeného výčtu můžeme nabýt dojmu, že luštěniny jsou pro lidský organismus více nebezpečné, než zdraví prospěšné. Tak to ale není, mnohdy pozitiva nad negativy převažují. **„V souvislosti s přítomnými antinutričními látkami se hovoří i o jejich blahodárném vlivu na organismus. Například kyselina fytová snižuje riziko rakoviny tlustého střeva a zřejmě i prsu. Protinádorové účinky mohou mít i lektiny a inhibitory proteáz,“** dodává dietoložka.

S raw stravou buďte obezřetní

Podstatné je, aby naše strava byla pestrá a tělu jsme dodávali dostatek živin i z dalších zdrojů. Důležitá je také správné zpracování potravin. Řada antinutričních látek se dá snížit tepelnou úpravou a svůj účel má i namáčení obilí a luštěnin před tím, než je dál zpracováváme. **„Z hlediska zátěže atinutričními látkami je nejhorší raw strava. U ní je třeba být ve střehu. Rozhodně není vhodná pro malé děti a pro osoby, které potřebují větší přísun vitamínů a minerálních látek. Na škodu by mohla být i velká zátěž vlákninou. Je-li v nadbytku, snižuje vstřebávání především železa a vápníku,“** varuje Karolína Hlavatá.

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