magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 20. 2. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Fenomén zvaný superpotraviny. Jaký mají vliv na naše zdraví?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Fenomen-zvany-superpotraviny.-Jaky-maji-vliv-na-nase-zdravi__s10010x10828.html

Existuje mnoho kritiků superpotravin. Tvrdí, že žádné super jídlo není, že jsou si všechny potraviny rovny a vědci nemají žádné důkazy pro to, že by některé potraviny měly super schopnosti. Je pravdou, že i superpotraviny jsou stále potraviny. Slovo „super“ pak má svůj význam. Jaké potraviny tedy do rodiny superfood patří a proč? Jaký význam má slovo super? Podívejte se na nové video.

Jsou superpotraviny zázračné?

„Superpotraviny mají v porovnání s jinými potravinami téhož druhu

vyšší obsah zdraví prospěšných látek – především vitaminů, minerálních látek, antioxidantů, vlákniny nebo n-3 mastných kyselin.“, konstatuje PhDr. Karolína Hlavatá, odborná garantka Vím, co jím a piju a pokračuje **„ Nicméně žádná definice daná zákonem neexistuje, rozhodně základem dobrého zdraví je pořád to samé – tedy vyvážená strava, dostatek spánku, pohybu, odpočinku a co nejméně stresu. Pokud tedy budete denně pít 2 litry slazených nápojů, pojídat hamburgery, chroupat oplatky a týdně sníte jednu superpotravinu, tak si nijak nepomůžete.“**

Kdy se dostaví lákavý efekt na zdraví?

Superpotraviny by měly být zařazovány pravidelně, v porcích odpovídajících běžným potravinám. **Ani v případě superpotravin úplně neplatí, že velké množství rovná se větší efekt.** Jde spíše o to, abychom superpotraviny začlenili do svého jídelníčku napevno a při přípravě pokrmů přemýšleli, jak je vhodně zakomponovat.

A jaký mají vlastně superpotraviny vliv na naše zdraví?

Především pomáhají zvyšovat odolnost organismu, dodávají tělu ve zvýšené míře vitaminy, minerální látky nebo vlákninu. **Jsou důležité v boji proti nepříznivému působení volných kyslíkových radikálů** (volné kyslíkové radikály vznikají v organismu a jsou zodpovědné za vznik mnoha onemocnění, jako je ateroskleróza, Parkinsonova choroba, nádorová onemocnění) **a jsou součástí prevence vzniku civilizačních onemocnění.**

Řada superpotravin se k nám dováží z ciziny, což sebou nese i jistou ekologickou zátěž. Vždy je tedy lepší dávat přednost tuzemským superpotravinám, kterých také není málo.

Antioxidační účinky brusinek

O zdravotní prospěšnosti brusinek byli přesvědčeni již naši předkové, kteří brusinky využívali v lidovém léčitelství. **Plody brusnice brusinky se cení zejména pro vysoký obsah vitaminu C, K a vitaminu E. Dále jsou bohaté na mangan, hořčík, draslík, vápník a fosfor.** Brusinky obsahují velké množství látek, které mají silný antioxidační účinek.

- Brusinky jsou známé svým **prospěšným působením v léčbě a zejména pak prevenci infekcí močových cest.** Výzkumy ukázaly, že především látky anthokyanidin/proanthokyanidin patří mezi silné antiadhezivní (proti přilnavé) sloučeniny. Působením těchto látek je bakteriím ztíženo usazování na povrchu sliznic a tedy i možnost následné infekce.
- Studie prokázaly, že **brusinky také snižují riziko vzniku zubního kazu, zánětu dásní a parodontózy.** Mechanismus spočívá v tom, že polyfenolické látky omezují tvorbu organických kyselin v zubním plaku a tím snižují riziko vzniku zubního kazu.

Elixír mládí – zakysaný mléčný výrobek

Zástupcem zakysaných mléčných výrobků jsou kefíry, kysané podmáslí, jogurty, jogurtové nápoje apod. Jak napovídá název, stěžejním technologickým krokem při jejich výrobě je kysání (fermentace). Zakysané mléčné výrobky jsou důležité pro správné složení střevní mikroflóry, což má značný vliv na zdraví. **Významná je např. ochrana střevní sliznice před tvorbou a vstřebáváním toxických látek, zlepšené zažívání, posílení imunitního systém a pomoc při snižování hladiny cholesterolu v krvi.**

Rodina superfood je veliká, jaké další potraviny do ní patří?

Ovesné vločky, avokádo, kapusta a růžičková kapusta, ořechy, cibule, česnek ,tučné mořské ryby, červená řepa, zakysané mléčné výrobky, kakaové boby, lněné semínko, konopná semínka, drobné plody (borůvky, brusinky, maliny, kustovnice čínská - goji), zelené potraviny (zelený ječmen, mořské řasy), některé druhy hub - hlíva ústřičná, shii-také, quinoa.

- **Výrobky z ovsa** (ovesné vločky, otruby) – cení se především pro **obsah beta-glukanů**, což je látka na bázi vlákniny, která snižuje hladinu krevního cholesterolu. Beta-glukany také příznivě ovlivňují hladinu glukózy v krvi (glykémii), což je přínosné zejména pro diabetiky.
- **Lněné semínko** – obsahuje n-3 mastné kyseliny, které jsou **důležité pro vývoj mozku, imunitní systém a pro zdraví srdce a cév.** Vedle n-3 mastných kyselin je lněné semínko zdrojem vlákniny.
- **Goji** (Kustovnice čínská) - Jak napovídá název, kustovnice pochází z Číny, kde je také již mnoho let využívána pro své léčebné účinky. Z hlediska nutričního složení hlavních živin jsou na kustovnici zajímavé polysacharidy, které tvoří většinu z obsažených sacharidů. Polysacharidy obsažené v kustovnici mají spolu s dalšími přítomnými látkami (příkladem

je β-karoten, zeaxantin, lutein atd.) **významné antioxidační účinky.** Z vitaminů a minerálních látek je důležitý především vysoký obsah vitaminu C, vitaminu B2, železa a selenu.

- **Chia semínka** (semena šalvěje hispánské) – Jsou zdrojem kyseliny alfa-linolenové, což je rostlinná forma n-3 mastných kyselin. **Obsahují nutričně významné množství manganu, hořčíku, fosforu, selenu a železa.** Obsahují značné množství vlákniny, díky které dobře sytí a napomáhají tak hubnutí. Vzhledem k obsažené vláknině je důležité dostatečně pít, aby semínka mohla nabobtnat a uplatnit tak svůj sytící efekt. Chia semínka jsou také bohatá na antioxidanty. Denní doporučená dávka chia semínek, která by se neměla překračovat, je 25 g (2 polévkové lžíce).

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