magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 29. 3. 2013 | dpe

Brčálově zelené produkty? Ano! Jsou to kamarádi vašeho zdraví!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Brcalove-zelene-produkty-Ano!-Jsou-to-kamaradi-vaseho-zdravi!__s10010x7661.html

Víte, co mají společného chlorella, spirulina a mladý ječmen? Říká se jim zelené potraviny, jsou právě v módě a na náš organizmus mají příznivý vliv. Je třeba si při jejich konzumaci dávat pozor?

Dnes běžně dostupné jídlo už obsahuje jen velmi málo živin. Náš organizmus je proto neustále v deficitu. Je tedy nezbytné dodávat tělu tyto živiny jiným způsobem. Vhodné jsou například tzv. zelené potraviny. Mezi nejznámější patří řasy chlorella a spirulina a také mladý ječmen. I když jsou známé už hodně dlouho, mnoho lékařů se k nim stále staví skepticky. Jiní je naopak doporučují jako zdravou racionální stravu.

Chlorella čistí a detoxikuje

„Této sladkovodní řase jsou přisuzovány téměř zázračné schopnosti," popisuje chlorellu dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. Nejedná se o lék a ani ji nelze využívat jako náhradu pestré stravy, nicméně její složení je velmi výhodné, zejména co se týká zastoupení některých vitaminů a minerálních látek," dodává.

Za zmínku stojí především vysoký obsah železa, vitaminu E a kyseliyn listové. „Chlorella obsahuje i určité procento bílkovin, které se svým složením aminokyselin blíží živočišným bílkovinám. Popisován je především její **vliv na zlepšení imunitního systému**, některé studie ukazují i na její **pozitivní vliv na jaterní funkce u pacientů s hepatitidou typu C**", vyjmenovala dr. Hlavatá.

Chlorela je unikátní také svým **vysokým obsahem vlákniny**, kterou stále mnoho lidí přijímá v nedostatečném množství. „**Zlepšuje činnost střev a pomáhá při snížování hladiny krevního cukru**," připomíná dr. Hlavatá. Znám je též účinek chlorelly na optimalizaci střevní mikroflóru. Právě tato řasa **umí ve střevech připravit to nejlepší prostředí pro zdraví prospěšné bakterie**.

Spirulina jako kvalitní bílkovina

„Tato modrozelená mořská řasa má výrazné nutriční vlastnosti. Sušená obsahuje vysoké procento (60 %) kvalitních bílkovin srovnatelných s živočišným proteinem," připomíná dr. Hlavatá. Je dobrým zdrojem vitaminů skupiny B, ale pozor! Často zmiňovaný vitamin B12 se v ní nachází pro člověka v neaktivní formě. Neplatí proto, že může být z hlediska obsahu vitaminu B12 výhodná pro vegetariány," upozorňuje tato známá dietoložka.

Spirulina je dobrým zdrojem kyseliny listové (vhodné na tvorbu krve), vitaminu C, D, obsahuje i vápník, draslík, fosfor, selen, zinek a řadu dalších bioaktivních látek s antioxidačním účinkem. „Její zdravotní přínos spočívá v hypocholesterolemickém efektu, antioxidační schopnosti a protizánětlivém účinku,“ doplnila dr. Hlavatá..

Zelený ječmen je důležitý antioxidant

Předností zeleného ječmene je schopnost pronikat do nitra buněk, kde chrání buněčné jádro, čímž významně podporuje naše zdraví. Slouží totiž jako účinný antioxidant a jelikož lidské tělo si antioxidanty neumí vytvářet, je třeba zajistit jejich dostatečný příjem.

Jedná se o klasický ječmen, jak ho známe ze zemědělství a pivovarnictví, jen se sbírá asi 14 dnů stará rostlinka. Ta se následně lisuje a šetrným způsobem suší tak, aby se zachovala její enzymatická hodnota.

S čím nám pomohou?

Zelené potraviny jsou zvlášť vhodné pro diabetiky a alergiky, u kterých umí snížit nepříjemné projevy. Některé studie potvrzují výrazný efekt při léčení astmatu a také skvělé výsledky při léčbě neplodnosti. Navíc zelené potraviny

dodávají tělu obrovskou energii a vitalitu.

Na co si dát pozor!

Určitá omezení při jejich konzumaci ale přece jen jsou. Například chlorela snižuje účinek klasických léků. Proto je třeba mít mezi užitím léku a řasy asi hodinový odstup.

Lidé, kteří se zelenými potravinami začínají, by měli zpočátku užívat pouze malé dávky a ty postupně navyšovat, aby si tělo zvyklo. V opačném případě může chlorela způsobit nadýmání a bolesti břicha.

Kontraindikací je také porucha krevní srážlivosti, akutní zánět slinivky a stav po transplantaci nějakého orgánu. Zelený ječmen by neměli užívat ani lidé, kteří podstupují chemoterapii.

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