magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 23. 6. 2014 | veve

Když obiloviny prospívají i škodí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kdyz-obiloviny-prospivaji-i-skodi__s10010x8458.html

Obiloviny a produkty z nich patří do jídelníčku člověka od pradávna. Kromě toho, že nám chutnají, zasytí a dodají tělu energii. Jaké výrobky vybírat, aby byl příznivý účinek obilovin co nejvyšší a jak si poradit s alergií ne lepek? Poradíme vám.

Pšenice, žito, oves, ječmen, rýže, kukuřice, jáhly patří mezi obiloviny. Do stejné skupiny řadíme pro vysoký obsah škrobu i pohanku. Obiloviny, jiným slovem cereálie, a výrobky z nich (pečivo, těstoviny) jsou zdrojem komplexních sacharidů a do našeho jídelníčku neodmyslitelně patří. Sacharidy by měly tvořit **50–55 %** celkového enregetického přijmu, to je **5 až 6 porcí denně**. Proto je zcela nevynechávejte ani při hubnutí. „**Obiloviny jsou především zdrojem sacharidů a tedy i energie. Z celozrnných obilovin tělo přijímá celou řadu vitaminů, minerálních látek a vlákninu, právě ta je pro naše zdraví nezbytná**," říká dietoložka Karolína Hlavatá. Sacharidy potřebujeme i pro správnou funkci mozku a nervové soustavy.

Nedostatek sacharidů se na našem těle projeví únavou, přecitlivělostí, špatnou koncentrací, výkyvy hladiny krevního cukru (glykemie) a v důsledku toho i **chutěmi na sladké**. Dlouhodobě nízký příjem sacharidů zhoršuje zvládání stresu, může způsobovat až deprese.

Proč celozrnné:

- **Čistí tlusté střevo.** Díky obsahu hrubé vlákniny vážou vodu, zvětšují objem stolice a zrychlují průchod odpadních látek tlustým střevem.
- **Podporují vývoj vhodné bakteriální flóry v zažívacím traktu**. Zdravý zažívací trakt má vliv na tvorbu některých vitaminů.
- **Změkčují natrávenou potravu v žaludku a střevech.**
- **Prodlužují pocit sytosti.**
- **Snižují hladinu tuků v krvi.**

Nejméně 80 % celozrnné mouky musí obsahovat pekařský výrobek, aby mohl být označený za celozrnný.

Sláva obilným kaším
Kaše díky své nenáročné přípravě a schopnosti zasytit patřily k tradičním jídlům našich předků. **Ještě v první polovině 19. století na venkově nebyl nejrozšířenější potravinou chléb, ale kaše**. Kaše se vařily častěji na slano, do zásoby a jedly se několik dnů studené. Kaši dnes připravíme z instantních polotovarů za pár minut. Při výběru v obchodě čtěte pozorně etikety, dejte pozor na obsah přidaného cukru a vlákniny. Doporučujeme **kaše Nominal**, které splňují přísná kritéria **Vím, co jím**.

Co nám dají?

Obiloviny ve svých semenech (obilkách) obsahují všechny živiny potřebné pro náš organismus:

Škrob – dobře stravitelné komplexní sacharidy, v množství podle toho o jakou obilovinu jde (55–80 %). Škrob je pro nás hlavně zdrojem energie, jeden gram tělu dodá 17 kJ.

Lepek (10–11 %) je směs bílkovin. Nejsou plnohodnotné, takže se potravina z obilovin musí kombinovat s jiným zdrojem bílkovin (maso, luštěniny, vejce, mléko aj.). Díky lepku jsou výrobky z mouky pružné, dobře kynou a po upečení si drží tvar.

Vlákninu v množství 3–10 %, obsaženou v obalových vrstvách zrna – otrubách.

Tuk (1–6 %) je sice soustředěn především v klíčku, ale obsahuje důležité nenasycené mastné kyseliny a také významný antioxidant vitamin E.

Z neenergetických živin je v obilkách 14–15 % vody a 1,8–1,9 % minerálních látek, vitaminů a ostatních látek důležitých pro metabolismus.

Když lepek dělá neplechu

Obiloviny ale nejsou tím nejlepším palivem pro všechny. **Trpíte-li častými bolestmi břicha, nadýmáním, kručením v břiše, chronickými průjmy, příčinou může být alergie na lepek – celiakie.** Diagnózu stanoví lékař. „Při podezření na ni je nutné provést vyšetření krve na přítomnost protilátek proti složkám lepku, popřípadě se provádí biopsie střeva, kde se prokážou typické změny pro celiakii," radí dietoložka.

4 zakázané obiloviny

Lepek (gluten) je směs bílkovin ve všech typech pšenice, ječmene a žita a ovsa. Patří mezi nejběžnější potravinové alergeny hned po kravském mléce. „**Celiakie znamená nesnášenlivost/přecitlivělost na lepek**, na kterou tělo

reaguje tvorbou protilátek a vznikem zánětu. Patří mezi **autoimunitní onemocnění**, mnohdy se zdržuje s jinými autoimunitami, například diabetem 1. typu nebo autoimunitním onemocněním štítné žlázy," popisuje nemoc doktorka Hlavatá. **Postihuje jednoho ze 133 lidí.** Neléčená celiakie vede k poruše trávení a vstřebávání živin, ta může být příčinou závažnějších onemocnění jako je osteoporóza, extrémní únavu a deprese a další onemocnění.

Úspěšným řešením alergie na lepek je bezlepková dieta. Jejím cílem je **vyhýbat se pšenici, žitu, ječmenu, ovsu a všem výrobkům z nich**, a přitom ve svém jídelníčku **zachovat dostatečný podíl sacharidů**.

Co jíst při bezlepkové dietě: pohanka, jáhly, kukuřice, rýže, quinoa (merlík chilský), amaranth (laskavec), brambory, veškeré ovoce, zeleninu, houby, maso (ne však uzeniny), luštěniny, ořechy a olejnatá semínka, vejce, mléko a mléčné výrobky nezahušťované škrobem.

Čemu se dále vyhnout

Lepek se běžně nachází v **pečivu, těstovinách, vločkách, otrubách, müsli**, ale také v **uzeninách, některých dochucovadlech a jogurtech zahuštěných škrobem, v některých náhražkách masa** (robi, seitan), ve většině druhů **piva** (kvůli ječnému nebo pšeničnému sladu), **lécích a potravinových doplňcích, v instantních potravinách** (obsahují mouky a

škroby). **Bezlepková dieta může být výživově dostatečná**, avšak kvůli možnému nižšímu příjmu obilovin **hrozí nedostatek vlákniny**, který způsobuje zácpu. Proto vybírejte potraviny, které jsou bohaté na vlákninu, například zeleninu, luštěniny nebo rýži natural.

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