



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

[O výživě](#) 27. 2. 2015 | vcj

# Zdravé luštěniny - nevyhýbejte se jim

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Zdrave-lusteniny---nevyhybejte-se-jim\\_\\_s10010x8877.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Zdrave-lusteniny---nevyhybejte-se-jim__s10010x8877.html)

Luštěninám se řada lidí vyhýbá. Zajímá vás proč? Mají totiž pověst těžce stravitelného jídla. Ale to, že je delší dobu trávíme, znamená, že nás na delší dobu zasytí. Obsahují také řadu prospěšných látek a dalším benefitem je i to, že se jedná o domácí plodiny. Proč dát luštěninám šanci? Ukážeme vám to třeba na hrachu.



Ačkoli je hrách pro tělo potravinou velice hodnotnou a prospěšnou, málokdo zná všechny jeho příznivé vlastnosti. Podobně jako u čočky nebo fazolí. Hrách obsahuje řadu cenných látek a jeho **vysoký podíl vitamínů B má pozitivní vliv na nervovou soustavu**. A jaké jsou další důvody, proč je hrách skvělou součástí zdravého jídelníčku?

- **Obsahuje velmi malé množství tuku.**
- **Zlepšuje trávení - vláknina obsažená v hrachu pomáhá předcházet zácpě a působí detoxikačně.**
- **Prospívá srdci - snižuje cholesterol a posiluje krevní oběh**
- **Vápník, fosfor a tiamin přispívají k funkčnosti nervů, riboflavin posiluje vlasy a pokožku a niacin zlepšuje náladu.**

# Co hrách obsahuje?

Hrách je **důležitým zdrojem aminokyselin, bílkovin**, dále obsahuje **tuky, enzymy, betakaroten, vitaminy E, B1, B2, B6, lecitin, fytoestrogeny**, z minerálních látek **fosfor, vápník, hořčík, síru**, ze stopových prvků **chrom, železo, měď, kadmium, kobalt, mangan, selen a zinek**.



*Logo Vím, co jím je jistota, že je vaše volba správná.*

Hrách je nízkokalorickou potravinou s malým obsahem tuku. Jeho skvělou vlastností je i to, že **syťí na delší dobu**, i proto je **vhodnou součástí**

**redukčních jídelníčků.** Ideálními pokrmy z hrachu jsou polévky a kaše. Připravit si hrách můžete i jako přílohu k masu nebo ho přidejte do salátu.

Pro ty, co si nestíhají připravit domácí hrachovou polévku, máme tip na **Knorr polévku Na každý den s logem Vím, co jím** – je hotová za pár minut a díky logu máte zaručeno, že obsah nasycených mastných kyselin, transmastných kyselin a sodíku je nižší než je tolerované denní množství těchto negativních živin.

## Luštěniny a nadýmání

Jedním z důvodů menší popularity luštěnin v jídelníčku je i nadýmání, za které mohou **oligosacharidy** v nich obsažené. **Žádná část lidského zažívacího traktu neprodukuje enzymy schopné štěpit tyto oligosacharidy.** Ty jsou trávené až bakteriemi, které se nachází v tlustém střevě, což způsobuje nadýmání. Existuje ale několik rad, jak nepříjemné projevy zredukovat:

### • Namáčení

**Oligosacharidy jsou ale rozpustné ve vodě,** proto lze jejich obsah v luštěninách výrazně snížit **několikahodinovým máčením ve vodě** před

kuchyňskou úpravou. Tuto vodu ale už nepoužívejte při další přípravě luštěnin.

## • Klíčení

**Jiným způsobem, jak zbavit luštěniny oligosacharidů, které způsobují nepříjemnou plynatost, je naklíčení** - například naklíčené sójové boby jsou po třech dnech klíčení téměř bez těchto oligosacharidů. **V naklíčeném semeni totiž rapidně stoupá obsah vitamínů a enzymů, mění se skladba sacharidů na lehce stravitelné a probíhají další prospěšné chemické změny.**

Při domácím klíčení luštěnin je nutné přísně dodržovat správný postup, **pravidelně vyměňovat vodu**, protože při klíčení dochází ke zvýšenému výskytu mikroorganismů (bakterií a plísní).

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)