magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 5. 6. 2015 | tla

Zocelit kosti pomůže mák!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zocelit-kosti-pomuze-mak!__s10010x9168.html

Buchty či nudle s mákem, zrnky máku sypané housky, makovec, makový závin, švestkové knedlíky posypané mákem... Jak ho ještě máte rádi? Skvělý je i ráno v müsli. Jste-li jeho příznivcem, užívejte si ho plnými doušky. A pokud jste se právě ošklíbli, určitě by stálo za to chuťové pohárky s drobounkými zrníčky seznámit.

Především, pokud nepijete mléko, nejíte mléčné výrobky a trpíte častými zlomeninami. Nebo už vás lékař se zdviženým prstem upozorňuje, že vám řídnou kosti a mluví o osteoporóze. O máku můžeme mluvit jako o superpotravině. **„Obsahuje 1620 mg vápníku na 100 gramů. Zatímco stejné váhové množství sýru mezi 600 až 900 gramy,“** začíná líčit jeho pozitiva, které můžeme využít pro své zdraví, nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Vápník potřebuje ke své správné funkci každá buňka v těle. Když se ho nedostává z potravy, organismus sahá do zásob, vysává ho z kostí. **„Své o tom ví nastávající maminky, zvýšenou potřebu vápníku řeší tělo jeho získáváním z takzvaně tvrdých tkání, kostí a zubů. Proto se ženám v těhotenství a v době kojení, pokud je nedostatečný příjem vápníku z potravy, například více kazí zuby,“** upozorňuje Zuzana Douchová a

dodává, že v těle to funguje i opačně: **„Když je příjem dostatečný, vápník, ale i další minerální látky, se z krve takzvaně vychytávají a zpět ukládají do kostí.“** Bohužel budování kostní hmoty není v dospělosti tak efektivní jako v dětství a dospívání.

	Kolik je kde vápníku?
Mléko a mléčné výrobky	
Sýry	cca 600 až 9000 mg / 100 gramů
Mléko	cca 330 mg / 250 gramů
Jogurt	280 mg / 150 gramů
Maso, luštěniny, vejce, ořechy a olejnatá semena	
Krůtí maso	34 mg / 100 gramů
Sója	248 mg / 100 gramů
Vejce	30 mg / kus
Mandle	82 mg / 30 gramů
Mák	1620 mg / 100 gramů
Zelenina	
Kapusta	152 mg / 100 gramů
Brokolice	77 mg / 100 gramů
Obiloviny	
Chléb pšeničný bílý	49 mg / 50 gramů
Ovesné vločky	28 mg / 50 gramů

Zdroj: Společnost pro výživu

I bílkoviny a tuky

Z minerálních látek je mák dále bohatý na hořčík, draslík a fosfor, z vitamínů je

nejvíce zastoupen vitamín E a ty ze skupiny B. „Semena obsahují i poměrně značné množství bílkovin, přibližně 20 gramů na sto gramů. A téměř polovina jeho hmotnosti jsou tuky, přibližně 41 až 46 gramů na sto gramů máku," uvádí odbornice na výživu.

Jako u většiny olejnatých semen, je složení tuku zdraví prospěšné. Z celkového množství tuku připadá na nasycené mastné kyseliny, kterých máme v našich jídelníčcích nadbytek, přibližně čtyři až pět gramů. Zbytek tvoří nenasycené mastné kyseliny, omega 6 a většině Čechů nedostatkové omega 3. **„Zanedbatelný není ani obsah vlákniny,"** říká Zuzana Douchová.

Vyzkoušejte recept na makový koláč

Mák jako droga

V řadě zemí je pěstování máku zapovězeno, makovice a části stonků totiž jak známo obsahují velké množství opiových alkaloidů. Narozdíl od zralých semen,

která je takřka neobsahují. Mohou jimi však být kontaminována při neodborné sklizni. Pro potravinářské účely by se měly používat odrůdy k tomu určené, naopak odrůdy pěstované pro farmaceutické využití, obsahují více „opia“, jde zejména o morfin, kodein a další.

„Doporučila bych kupovat mák přímo od pěstitelů. Kontroly Státní zemědělské a potravinářské inspekce prokázaly, že v obchodech se zřejmě prodává mák potravinářský míchaný s tím určeným pro farmaceutické využití, protože například hodnoty morfinu jsou od vzorků z obchodů až třikrát vyšší, než vzorky odebrané u pěstitelů,“ uvádí Zuzana Douchová a přidává radu pro zdravé dospělé, kteří nemohou usnout: **„Babičky doporučovaly na klidný spánek odvar z máku, můžete ho vyzkoušet.“**

Zrnka semelte

Pokud budete vybírat český mák, nejlépe na trhu přímo od zemědělců, kteří ho pěstují, a pravidelně zařazovat do jídelníčku, uděláte svému tělu výtečnou službu. **„Před konzumací je vždy dobré mák semlít, pokud nemáte mlýnek, poslouží i mixér. Jestli si dáte nemletá semena, projdou zažívacím traktem bez většího efektu,“** vysvětluje Zuzana Douchová a doporučuje mletým mákem třeba netradičně obohatit snídaňové müsli.

Koupit se dá dobře známý mák modrý a obvykle o něco dražší i bílý. Ten má výtečnou oříškovou chuť a hodí se především do pečiva nebo na nádivky.

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