magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 26. 7. 2016 | tla

Super potraviny nejsou sci-fi

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Super-potraviny-nejsou-sci-fi__s10010x9839.html

Váháte nad pojmem super potravina? Není to jen hříčka slov nebo reklamní trik? Nikoliv. Super potraviny skutečně existují a pro náš organismus jsou jednoduše super zdravé. Jedná se o potraviny, které jsou více než jiné bohaté na vitamíny, minerální látky, vlákninu, antioxidanty, proteiny, enzymy a další zdraví prospěšné látky.

Je nutné si však uvědomit, že to nejsou zázračné medikamenty, které stačí sezobnout, když je problém a ony hned zapůsobí. Aby se uplatnil pozitivní vliv těchto potravin, **je důležité zařazovat je dlouhodobě do jídelníčku, dbát na jeho pestrost a nadále dodržovat pravidla zdravého stravování, tedy pravidelný jídelní režim, dostatečný příjem tekutin.**

Zdroj: Superpotravina ze Shutterstock

Super jsou ryby

Mezi super potraviny můžeme podle dietoložky Karolíny Hlavaté rozhodně zařadit mořské ryby a mořské plody. **„Obsahují nenasycené mastné kyseliny řady n-3, které snižují hladinu celkového a „špatného“ LDL**

cholesterolu a zvyšují hladinu „hodného“ HDL cholesterolu. Působí protizánětlivě, zabraňují srážení krve, jsou nezbytné pro růst a vývoj,“ objasňuje.

Super je i exotika

Zdravím nabitá je od přírody například **kustovnice čínská**. Je cenným zdrojem proteinů a antioxidantů. **Chia semínka** zase hydratují organismus a mají vysoký obsah omega 3 mastných kyselin. **Konopná semínka** dodají našemu organismu vlákninu, vápník, železo, hořčík, měď, mangan a zinek.

Do super jídelníčku patří i řasa spireina či nepražené kakaové boby a ořechy. **„Obsahují prospěšné nenasycené mastné kyseliny, vlákninu a vitamín E, který má významné antioxidační vlastnosti. V kombinaci se šálkem zeleného čaje získáme přímo elixír zdraví,“** doporučuje Karolína Hlavatá.

Zkuste ječmen a oves

Plný vitamínů a minerálních látek je také zelený ječmen. Kromě jiného skvěle pročišťuje organismus a například vlivem vitamínu E zpomaluje stárnutí buněk. Oves, nejlépe v podobě ovesných vloček, se cenní zase díky vysokému obsahu rozpustné vlákniny beta-glukan. Upravuje hladinu cholesterolu a harmonizuje

hladinu krevního cukru. Podle Karolíny Hlavaté lze mezi super potraviny zařadit i čaj, kávu, hořkou čokoládu a víno.

„Často jsou to i zelené potraviny jako je spirelina, chlorela, avokádo. Mají vysoký obsah mononenasycených mastných kyselin,“ míní dietoložka.

Rostou i u nás

Super potraviny plodí i český les a zahrádky. **„Vynikající jsou i drobné plody, například černý rybíz, maliny, borůvky, a to proto, že mají vysoký obsah antioxidačně působících látek,“** doporučuje Karolína Hlavatá.

Zacházejte s nimi šetrně

Aby si super potraviny zachovaly co nejvíce živin, je důležité zpracovávat je co nejšetrněji a konzumovat je v co možná nejpřirozenějším stavu. **„Pokud někomu dělá konzumace syrové zeleniny a ovoce problémy, je ideální je odšťavit a pít zeleninové a ovocné šťávy,“** radí dietoložka.

Funkční potraviny

V souvislosti se super potravinami se často mluví také o funkčních potravinách. Jedná se o běžné potraviny, které výrobce obohatil o složky s významnými zdravotními účinky. **„Mezi ně patří například zakysané mléčné výrobky, vejce obohacená omega 3 mastnými kyselinami. Chovatelé slepicím dávají krmivo, které obsahuje omega 3 mastné kyseliny, které přecházejí do žloutku. Snižují tak riziko nemocí srdce a cév. Podobně se můžete setkat i s omega 3 kaprem z jižních Čech. Další potraviny, třeba snídaňové cereálie, mohou být obohacené o kyselinu listovou. Margariny typu flora pro-aktiv jsou zase obohacené o rostlinné steroly,“** vysvětluje Karolína Hlavatá.

I když jsou super potraviny bohaté na všechno pro nás zdravé, zázraky nedokážou. Budou nám prospívat jedině tehdy, pokud se stanou v dostatečném množství a pestrosti každodenní součástí našeho vyváženého jídelníčku.

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