



- Atkinsova dieta
- Mléčná dieta
- Margitova dieta
- Proteinová/Bílkovinná dieta
- Dělená strava
- KetoDiet
- Zónová dieta
- Ananasová dieta
- Bodová dieta
- Neslaná dieta
- Tukožroutská dieta
- Paleodieta

- Breussova dieta
- Rýžová dieta
- Dieta podle krevních skupin
- Netučná / beztuková dieta

VITALIA.CZ > DIETA > ČLÁNKY > ŽIVOČIŠNÉ POTRAVINY VLÁKNINU PRAKTIKY NEOBSAHUJÍ

Živočišné potraviny vlákninu prakticky neobsahují



Autor: Isifa.cz

Nerozpustná vláknina je kartáč, který čistí povrch střev a zároveň je dráždí k většímu pohybu. Rozpustná vláknina bobtná, navozuje tedy v žaludku větší pocit sytosti. Potřebujeme obě.

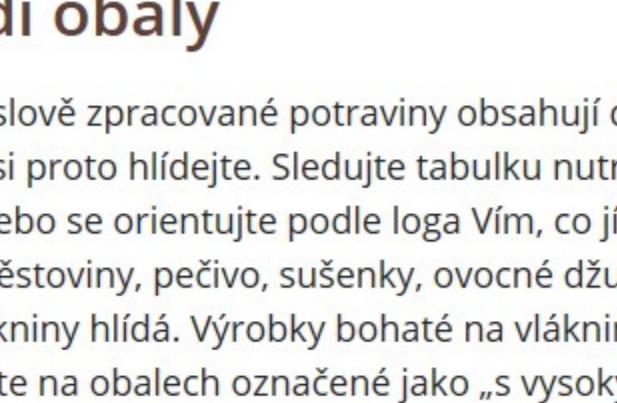
Karolína Hlavatá | Dnes 0:00

Nálepky: dieta hubnutí Vím co jím Vím co jím a piju vláknina zdravá výživa

Zdravý jídelníček si bez vlákniny nelze představit. Přesto ji přijímáme ani ne polovinu z doporučeného množství. Může za to převaha technologicky zpracovaných potravin, kterým mnohdy z pohodlnosti dáváme přesnost, málo ovoce a zeleniny. Jak to napravit?

Zázračná vláknina

Termínem **vláknina** se označuje ta část rostlinné stravy, kterou nás organismus nedokáže trávit. Po chemické stránce se většinou jedná o polysacharidy. K vláknině řadíme především celulózu, hemicelulózu, lignin, pektiny, chitin a další. Vláknina neslouží jako zdroj energie, byť určitou energetickou hodnotu má, ale především jako prevence rakoviny tlustého střeva a jiných nádorů, cukrovky a obezity, chronické zácpky a nemocí srdce a cév. Má i významný podíl na udržování tělesné hmotnosti v normě – omezuje pocity hladu, žaludek je díky ní déle plný a hladina krvního cukru stabilnější.



Kde najdeme vlákninu

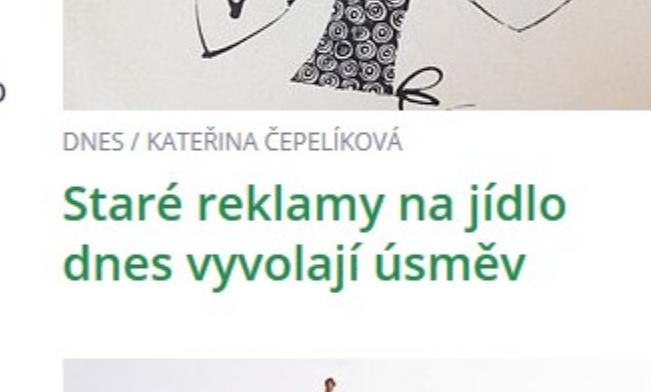
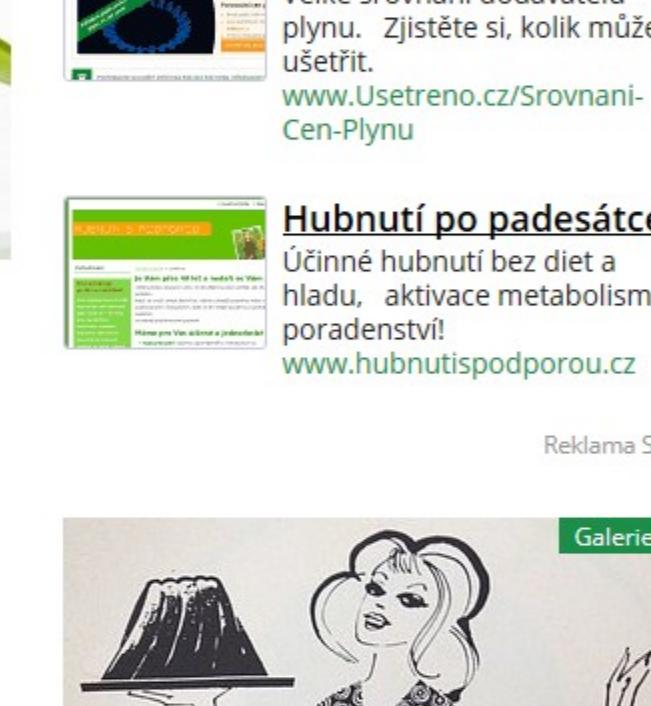
Zdrojem vlákniny jsou především potraviny rostlinného původu. Najdeme ji v obilovinách, kroupách, vločkách, celozrnné mouce a pečivu z ní vyrobené, v luštěninách, zelenině, ovoci, bramborách, semínkách a ořechích. U obilovin je nejvíce vlákniny skryto v povrchových vrstvách zrna, proto je daleko vyšší obsah vlákniny v celozrnné mouce než v mouce bílé. To samozřejmě platí i pro výrobky z nich.

Celozrnná, nebo bílá mouka?

Celozrnná mouka se vyrábí umletím celého zrnu obilí včetně slupky (tak zvaných otrub) a klíčku. Bílá mouka vznikne umletím pouze vnitřní moučné části zrna. Má delší trvanlivost, ale výrobky z ní dodávají našemu tělu pouze sacharidy a energii. Jsou ochuzeny o vápník, hořčík, železo, zinek, vitamin B1, B2 a E a samozřejmě i vlákninu.



Partner speciálu Dieta



DNES / KATEŘINA ČEPELÍKOVÁ
Staré reklamy na jídlo dnes vyvolají úsměv



Živočišné potraviny vlákninu prakticky neobsahují
1 názory



Nebezpečné boty se prodávají nejen v tržnicích
1 názory



Modroocí lidé jsou náchylnější k nemocem
1 názory



7. 3. 2014 / KATEŘINA ČEPELÍKOVÁ

Poznáte české maso od polského?

Další články

Nejnovější galerie

Jak vypadaly reklamy na jídlo před 40 lety?

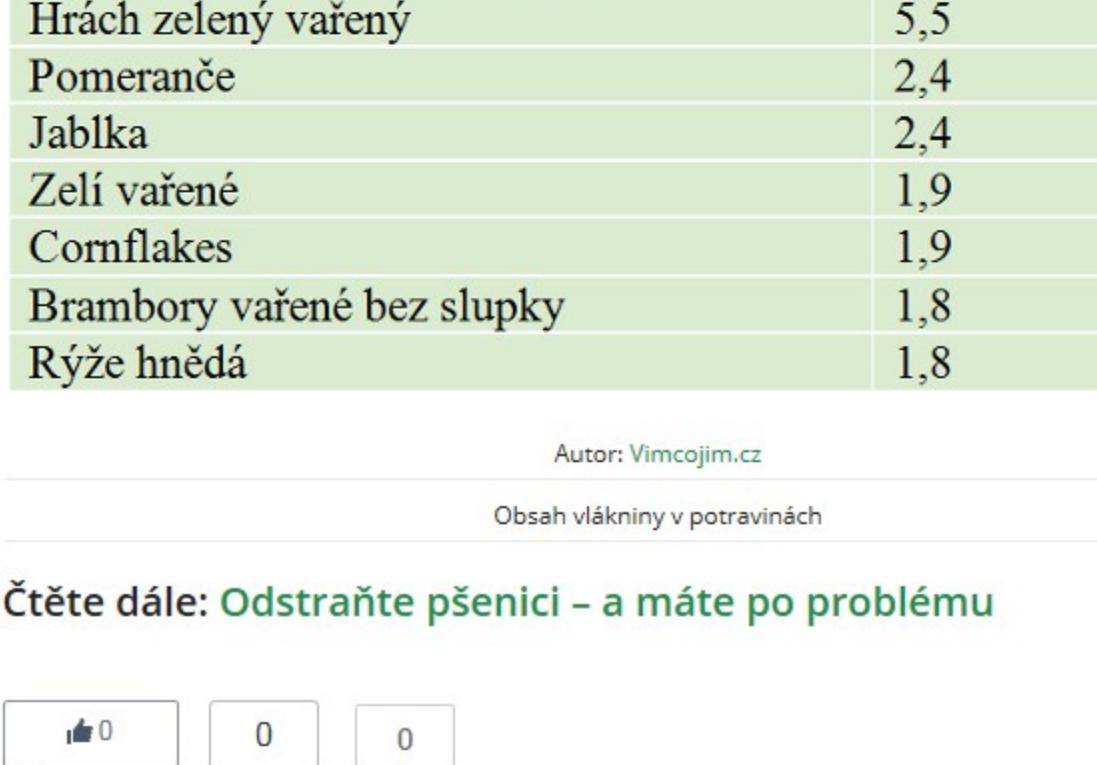
V Thajsku se nejdí jen brouci a kobylinky

Naše kaše chutná líp než vypadá

Cereální, nebo celozrnné?

Přívaltek „cereální“ je tak trochu obchodní trik. Cereální je synonymum pro obilninový - vyrobený z obilovin. Cereální tak je i obyčejný bílý rohlík. Pokud chcete žít zdravě, dávejte přednost výrobkům celozrnným.

Jak ohlídat doporučené denní množství vlákniny radí ve videu výživoví odborníci Karolína Hlavatá a Petr Havlíček:



Čtěte dále: Odstraňte pšenici – a máte po problému

To se mi líbí Tweet g+1

Karolína Hlavatá

PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D., dietoložka, odbornice na výživu.

Odborná garantka iniciativy [Vím, co jím a piju](#).

Karolína Hlavatá

PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D., dietoložka, odbornice na výživu.

Odborná garantka iniciativy [Vím, co jím a piju](#).

1 názory

Další články