



- Atkinsova dieta

- Proteinová/Bílkovinná dieta

- Zónová dieta

- Neslaná dieta

- Mléčná dieta

- Dělená strava

- Ananasová dieta

- Tukožroutská dieta

- Margitova dieta

- KetoDiet

- Bodová dieta

- Paleodieta

- Breusova dieta

- Rýžová dieta

- Dieta podle krevních skupin

- Netučná / beztuková dieta

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

Živočišné potraviny vlákninu prakticky neobsahují



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 Víím co jím Víím 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 náš 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 zácpy a nemoci srdce a cév. Má i významný podíl na udržování tělesné hmotnosti v normě – omezuje pocity hladu, žaludek je díky ní déle plný a hladina krevního 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 zrna 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.

| Nutriční hodnoty | Celozrnná mouka (100 g) | Bílá mouka (100 g) |
|------------------|-------------------------|--------------------|
| Energie (kJ) | 1419 | 1524 |
| Bílkoviny (g) | 13,9 | 10,3 |
| Tuky (g) | 1,9 | 1,0 |
| Sacharidy (g) | 72,6 | 76,3 |
| Vláknina (g) | 12,2 (49 % DDD) | 2,7 |
| Niacin (mg) | 6,4 (32 % DDD) | 1,3 (6 % DDD) |
| Hořčík (mg) | 138 (34 % DDD) | 22 (5 % DDD) |
| Fosfor (mg) | 346 (35 % DDD) | 108 (11 % DDD) |
| Zinek (mg) | 2,9 (20 % DDD) | 0,7 (5 % DDD) |
| Mangan (mg) | 3,8 (190 % DDD) | 0,7 (34 % DDD) |
| Selen (mg) | 70,7 (108 % DDD) | 33,9 (48 % DDD) |

Autor: Vimcojim.cz

Srovnání nutričních hodnot celozrnné a bílé mouky (ve 100 g). Zkratka DDD znamená denní doporučená dávka, zde určeno pro dospělou ženu o střední fyzické aktivitě

Doslova funkčními potravinami jsou pro svůj vysoký obsah vlákniny pšeničné otruby, iněné semínko nebo pšeničné klíčky. Hodně vlákniny je skryto v bobulovitém ovoci, které obsahuje drobná semínka – jako je angrešt, maliny nebo rybíz. Mezi výrobky se zvýšeným množstvím vlákniny můžeme řadit například grahamové a celozrnné pečivo, celozrnné těstoviny, rýži natural a další.

Potraviny živočišného původu vlákninu až na výjimky, kterými je např. chitosan získávaný ze schránek koryšů, neobsahují. Do některých výrobků je vláknina přidávána v procesu výroby; tak například výrobci obohacují jogurty nebo mléčné nápoje pšeničnými otrubami.

Co prozradí obaly

Ne všechny průmyslově zpracované potraviny obsahují dostatečný podíl vlákniny. Vlákninu si proto hlídejte. Sledujte tabulku nutričního složení na obalech potravin nebo se orientujte podle loga Víím, co jím, které ve vybraných kategoriích (např. těstoviny, pečivo, sušenky, ovocné džusy, snídaně cereálie) obsah vlákniny hlídá. Výrobky bohaté na vlákninu, které jí mají šest a více procent, najdete na obalech označené jako „s vysokým podílem vlákniny“.

Cereální, nebo celozrnné?

Přívlastek „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 výživový odborník Karolína Hlavatá a Petr Havlíček:



I rýže může být celozrnná

Rýži dělíme na loupanou (bílou), pololoupanou (natural) a neloupanou (hnědou). Neloupanou rýži lze označit za celozrnnou, obsahuje celá rýžová zrna a podobně jako celozrnná mouka je bohatá na vlákninu vitamíny skupiny B a minerální látky. Speciálním druhem rýže je parboiled – jedná se o loupanou rýži, která před samotným loupáním prošla speciální tepelnou úpravou, kdy působením tepla a tlaku přecházejí vitamíny a minerální látky ze slupky rýže do zrna.

| Druh potraviny (100 g) | Obsah vlákniny (g) |
|----------------------------------|--------------------|
| Ovesné vločky | 15,4 |
| Fazole červené (v sušeném stavu) | 15,2 |
| Müsli ovocné (Emco) | 10,4 |
| Chléb celozrnný | 10,1 |
| Čočka vařená | 7,9 |
| Sušené meruňky | 7,3 |
| Maliny | 6,5 |
| Ovesná kaše instantní (Emco) | 6,4 |
| Hrách zelený vařený | 5,5 |
| Pomeranče | 2,4 |
| Jablka | 2,4 |
| Zelí vařené | 1,9 |
| Cornflakes | 1,9 |
| Brambory vařené bez slupky | 1,8 |
| Rýže hnědá | 1,8 |

Autor: Vimcojim.cz

Obsah vlákniny v potravinách

Čtete dále: **Odstraňte pšenici – a máte po problému**



Karolína Hlavatá

PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D., dietoložka, odbornice na výživu. Odborná garantka iniciativy Víím, co jím a piju.

Partner speciálu Dieta

