



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 3. 2. 2018 | Mirka Slámová

Zelenáči - chlorella a zelený mladý ječmen

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zelenaci---chlorella-a-zeleny-mlady-jecmen_s10010x10812.html

Jako zelené potraviny se dnes označují různé travní nápoje, nejčastěji nápoj z mladého ječmene a mladé pšenice obvykle prodávaný v podobě sušeného prášku. Dále pak řasy jako je třeba chlorella nebo spirulina. Mají potenciál dodat našemu tělu opravdu kvalitní živiny a tudíž je na místě abychom byli na jejich kvalitu nároční.



Chlorella - jednobuněčná sladkovodní řasa

Velký význam má sledování kvality u chlorelly pyrenodoisy,

jednobuněčné sladkovodní řasy. Dokáže z těla vyvázat těžké kovy a další chemické látky díky vláknině. Chlorella v našem těle funguje velmi jednoduše, **obsahuje kvalitní živiny, jako jsou například rostlinné bílkoviny, chlorofyl, celou řadu vitamínů řady B a v neposlední řadě také například vlákninu.** Právě díky vláknině dokáže velmi šetrně čistit naše střeva a působit jako prebiotikum. Je jako starostlivá maminka, která v našem těle pečlivě uklízí a zajišťuje, aby naše střeva a tutíž i naše imunita byla v dobré kondici.

Záleží na prostředí, kde zelená rostlina žije

Aby nám v těle dobře sloužila, je důležité, aby se pěstovala ve velmi čisté pravidelně kontrolované vodě. Pokud tomu tak není, navazuje na sebe škodlivé látky obsažené ve vodě, ve které roste. Když takto nekvalitní chlorellu jíme, rozhodně nepracuje tak, jak by měla nebo mohla. Užitek, který očekáváme, pak nepřichází. Je proto nezbytně nutné chlorellu pravidelně kontrolovat. Výrobce by měl kontrolovat každou dávku, kterou uvádí do oběhu. Pokud chcete opravdu kvalitní produkt, měli byste znát svého dodavatele a ten by měl mít k dispozici volně nebo na vyžádání testy právě na těžké kovy případně další látky jako jsou herbicidy, pesticidy, mikrobiologické rozbory apod. Vysvětluje Mirka Slámová.

Kvalitní výrobky nepotřebují pojiva a barviva

Ty se k ní někdy při zpracování přidávají. Pokud se chlorella vyrábí správných způsobem, je ji možné slisovat do tablet bez použití plniv nebo barviv. Při výrobě se totiž pouze poruší její buněčná stěna a živiny uložené v chlorelle zůstanou uvnitř. Zároveň jsou ale pro nás pro lidi využitelné. **Čistá chlorella má smaragdově zelenou barvu a její chuť může lehce připomínat oříšky. Její sytě zelená barva je způsobená velkým množstvím chlorofylu, který má hojivé a protizánětlivé účinky.** Chlorellu s pojivou poznáte tak, že bude mít jen lehce zelenou nebo dokonce šedou barvu.

Mladý zelený ječmen - tráva plná chlorofylu

Nápoje z travin byly pro svůj obsah živin využívány už ve starém Řecku ale také například v Americe na začátku dvacátého století. Dokud je ale nenahradily synteticky vyráběné vitamíny. Nevýhodou travin pro nás vždy bylo to, že jsme se jako celek nedokázali v našem zažívacím traktu zpracovat. Travní vláknina je příliš ostrá a pro nás, lidi, nestravitelná.

- **Chlorofyl působí silně protizánětlivě, okysličuje organismus a podporuje krev tvorbu. Produkt, který se k vám dostává, by měl být co možná nejčerstvější.**

Abychom mohli traviny využít i pro sebe, muselo dojít k jejich úpravě a to tak, že se **ječmen poseká, když doroste cca do 20 centimetrů, odšťavní a při nízkých teplotách do 40 stupňů celsia usuší. Díky tomu si zachová obsah pro nás důležitých živin a zároveň odpadá problém s nestravitelnou travní vlákninou.** Je opravdu důležité hledat pouze travní nápoje bez vlákniny.

- **Kdy travinu neužívat**

Navíc dnes má celá řada lidí problémy se záněty ve střevech, stále roste počet lidí s Crohnovou chorobou nebo dráždivým tračníkem a tam by vláknina mohla způsobovat potíže. Varuje poradkyně Mirka Slámová.

Kvalitní nápoj z travin je přirozeně bez lepku

Zelené osení, ze kterého se travní doplňky vyrábí, totiž lepek neobsahuje, ten se v rostlině objeví až ve chvíli, kdy se utvoří klas a kolínko. Pokud si ale chceme být jisti, je potřeba znát i proces pěstování ječmene, je totiž důležité hlídat plevele, které spolu s ječmenem rostou. Ty mohou růst rychleji a dozrát dříve než ječmen. Doplňky pak mohou lepek obsahovat. Váš dodavatel by vám měl být schopen tyto věci vysvětlit.

Správné zacházení odstraňuje přidané látky - stabilizátory a pojiva

Není nutné do kvalitních produktů přidávat stabilizátory a pojiva. Pokud se dodrží správný postup výroby, jsou produkty bez přidaných látek při správném zacházení s nimi velmi stabilní. **Správné zacházení znamená nevystavovat ječmen slunečnímu záření a vysokým teplotám.**

Cena a kvalita produktů

Navíc nápoje bez vlákniny jsou pro nás zajímavé i z pohledu ceny. Produkty, které opravdu obsahují jen sušenou šťávu, jsou dražší, ale naše tělo je opravdu 100% využije, tudíž pak v přepočtu na to, co tyto nápoje v našem těle umí, je cena ve srovnání s nápoji s vlákninou mnohem nižší. Obvykle nám totiž také stačí menší množství produktu. **Nápoje bez vlákniny a stabilizátorů se dají pak užívat dlouhodobě, protože nehrozí možné poškození střeva travní vlákninou. Při dlouhodobém užívání také mají největší efekt.**

Při výrobě a zpracování zelených potravin velmi záleží na každém kroku, aby se k zákazníkovi dostal opravdu kvalitní produkt. Jedině tak totiž z něj můžeme mít užitek. Toto by ostatně mělo platit i u ostatních potravin, aby jídlo mohlo

plnit svoji primární funkci a být pro nás zdrojem kvalitních živin, které nás udrží v dobré zdravotní i psychické kondici.

Copyright © 2023

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