magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 28. 10. 2018 | tla

Delikatesa, nebo plné toxinů. Jak často jíst játra?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Delikatesa,-nebo-plne-toxinu.-Jak-casto-jist-jatra__s10010x11227.html

Na jedné straně jsou považovány za nejhorší maso plné toxinů, na druhé za delikatesu. Játra. Když se zeptáte lidí kolem sebe, najdete jejich odpůrce i milovníky. Měli bychom je zařazovat do jídelníčku, a jak často? A co děti, jsou pro ně vhodné?

Játra dodají ženám barvu a sílu

Nutriční terapeutka Zuzana Douchová jasně říká: **„Konzumace jater nepředstavuje pro člověka riziko, právě naopak.“** Ještě před třiceti lety

patřila jatýrka mezi podpultové zboží, pokud člověk neměl známého řezníka či známého známého řezníka, mohl si obvykle nechat zajít chuť. Po roce 1989 se situace obrátila, vnitřnosti obecně začaly být považovány za zlo. Jde však o chybu.

Maxi zdroj železa

Játra byla našimi babičkami doporučována při chudokrevnosti, kterou doprovází zvýšená únava, malátnost, bledost pokožky… Nešlo o pověru, ale jde o vědecky doložený fakt.

> „Řada žen v plodném věku má kvůli menstruaci nedostatek železa, často ale chybí i seniorům a dětem v období puberty. Játra jsou jeho přirozeným a výrazným zdrojem. Navíc pro organismus ve snadno využitelné formě. Stejně tak vitaminu B12, který je velmi důležitý při tvorbě krve," uvádí Zuzana Douchová.

Kromě **vitaminu B12** najdeme v játrech **všechny vitaminy řady B, dále A či D.** Z minerálních látek jde o uvedené **železo, zinek, měď či chrom.** „Jsou také zdrojem plnohodnotných **bílkovin**," doplňuje Zuzana Douchová.

Zrádné áčko

S konzumací jater by měly být opatrné zejména ženy v období těhotenství.

> „Důvodem je vysoký obsah vitamínu A. Jeho vysoké dávky mohou způsobovat vývojové vady plodu," varuje Zuzana Douchová.

Nejde jen o játra vepřová či kuřecí, ještě ve větším množství ho totiž najdeme v tresčích játrech. Zavrhovat je však kvůli obsahu tohoto vitamínu, je také chyba. Je nezbytný pro správné fungování reprodukčního systému, vývoj placenty, tvorbu kostí a zubů. Právě nyní oceníme podíl **„áčka" na správné funkci imunitního systému**, zvyšuje totiž odolnost organismu proti infekcím. Zapomínat se nesmí ani na oči, kterým pomáhá přizpůsobovat se při přechodu ze světla do tmy.

Dvakrát měsíčně

Jídelníček má být pestrý, i játra v něm mají své nezastupitelné místo. Mít z nich obavy podle odborníků opravdu nemusíme. Jako veškeré maso, jsou i vnitřnosti bedlivě kontrolovány Státní veterinární správou. Pokud máte přece jen hrůzu ze škodlivin, které by se v nich mohly v průběhu života zvířete „usadit" vybírejte

spíše drůbeží. Ta jsou zároveň křehčí a jemnější. Obecně zvířata určená na maso nežijí dlouho, kuřata jen několik týdnů, prasata kolem půl roku.

V jídelníčku dospělých i dětí by se měla objevovat průměrně dvakrát do měsíce. Nejlépe ve formě omáček, zavářek do polévek či připravených jako minutka.

> „Vyhýbala bych se paštikám a různým játrovým salámům, které bývají výrazně slané a obsahují velký podíl tuku," radí nutriční terapeutka.

Zdroj cholesterolu

Vnitřnosti obecně jsou výrazným zdrojem cholesterolu. Ale opět, raději je kvůli jeho vyššímu obsahu nejíst, je zbytečné. **„Kromě cholesterolu obsahují i lecitin, ten naopak hladinu cholesterolu v krvi snižuje,"** uvádí Zuzana Douchová. Přidává však varování všem lidem trpícím nemocí králů, tedy dnou. **„Játra obsahují téměř dvojnásobné množství purinů než například krůtí či hovězí maso,"** upozorňuje.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz