magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 24. 4. 2020 | Mgr. Lucie Kašparová, Dis

Polévky, saláty či placičky s luštěninou jsou vhodné i pro hubnutí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Polevky,-salaty-ci-placicky-s-lusteninou-jsou-vhodne-i-pro-hubnuti__s10010x19589.html

Dostávají se čím dál víc na výsluní a jsou zařazovány do jídelníčků častěji. Získávají na oblibě. Jsou dobrým zdrojem rostlinných bílkovin, komplexních sacharidů a vlákniny. Díky nízkému glykemickému indexu pomohou při redukční dietě nebo cukrovce. Ať se jedná o cizrnu, arašídy, čočku či jiný druh - mluvíme o luštěninách.

Čočka, fazole, cizrna a další

Jak jsou na tom jednotlivé druhy luštěnin z pohledu složení? Zatímco čočka, fazole, cizrna a hrách patří mezi běžně známé druhy luštěnin a zároveň ty

nejvíce konzumované, méně lidí si uvědomuje, že sem řadíme i **sóju, boby, arašídy a fazole mungo**.

- Obzvlášť arašídy jsou tradičně vnímány jako druh ořechů a nahrává tomu i jejich složení. **Podzemnice olejná nebo-li arašíd** je z 58 % tvořen tuky, obsah bílkovin je 32 % a zbytek připadá na sacharidy, vitaminy a minerální látky.
- Podobně specifické postavení mezi luštěninami má z pohledu nutričních hodnot i **sója**. Obsah bílkovin je u sóji 40 %, 20 % tvoří tuky a zbytek jsou oligosacharidy, vláknina a minerály.
- U **čočky, fazolí a cizrny** se obsah bílkovin pohybuje mezi 20 – 25 %, obsah sacharidů je kolem 60 % a tuky tvoří zanedbatelnou část, do 7 %.
- Luštěniny obsahují taky řadu antinutričních látek jako jsou mj. lektiny, které **snižují vstřebatelnost bílkovin**. Namáčením a vařením lze obsah antinutričních a toxických látek snížit či úplně eliminovat.
- **Mungo fazole** jsou především vyhledávány v naklíčené podobě, kde **proces klíčení mění jejich nutriční složení**. Dochází totiž ke štěpení oligosacharidů na jednodušší formy sacharidů a zvyšuje se tak obsah jednoduchých cukrů, což je i znát na chuti. Zároveň u klíčků mungo fazolek je **nižší obsah vlákniny a škrobu**. Zvyšuje se naopak využitelnost vitaminů a minerálních látek.

Zdravé polévky, saláty a placičky

Pokud dbáte o vyvážený jídelníček a zdravý životní styl je vám více než vlastní, určitě je namístě pravidelně zařazovat luštěniny v různých podobách.

Lze je použít **do polévek, zeleninových salátů, placiček či pomazánek**. Mají sice limitní esenciální aminokyseliny methionin a cystein, nicméně při zkombinování s obilninami, ořechy a semínky, které naopak tyto dvě aminokyseliny obsahují v dostatečném množství, se tělu dostává nakonec celé spektrum potřebných aminokyselin.

Díky obsahu vlákniny **zasytí na delší dobu a pomáhají snižovat hladinu glykémie** při cukrovce.

Pozor si dejte při onemocnění

Benefity luštěnin v jídelníčku jsou jednoznačné. Je ovšem několik zdravotních omezení, kdy bychom si na luštěniny měli dávat pozor.

- Trpíte-li **chronickým zánětlivým onemocněním zvaným dna**, je dobré mít příjem luštěnin pod kontrolou. Jednorázově nadměrné porce luštěnin mohou vést k dnavému záchvatu a v takovém případě je na místě striktní dieta s vyloučením konzumace veškerých luštěnin. **Snížení obsahu purinů** v luštěninách pomáhá namáčení a vhodná tepelná úprava.

Výjimečná není ani **alergie a intolerance na sóju a sójové produkty.** Lidé trpící alergií by se měli vyhýbat sóji a sójovým produktům jako je sójový granulát, tofu, tempeh, sójové alternativy mléčných výrobků, sójové omáčky. Ostatní luštěniny jsou snášeny dobře, tudíž není nutné ochuzovat jídelníček o čočku, cizrnu, fazole a hrách.

Problematické z pohledu zažívání se u luštěnin může jevit **nadýmání.** To je dáno jak již bylo řečeno obsahem purinů, které se v luštěninách přirozeně vyskytují. Stačí se **držet jednoduchých pravidel** a obsah nadýmavých látek lze snížit:

- před vařením luštěniny **namočte minimálně přes noc,** a to i druhy, které se primárně máčet nemusí (černá čočka, červená čočka apod.)
- při vaření dodržujte doporučenou dobu varu

- vařte společně s bylinkami jako je saturejka, majoránka- pomáhají odstraňovat nadýmání

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