



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 7. 9. 2020 | Tomáš Lebeda

Houby jsou díky bílkovinám nazývány maso lesa. Díky vitaminům posilují imunitu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Houby-jsou-diky-bilkovinam-nazyvany-maso-lesa.-Diky-vitaminum-posiluji-imunitu__s10010x19788.html

Říká se jim maso chudých nebo maso lesa. Houby nenechají chladného snad žádného Čecha. Nejsou jen „chudou“ náhražkou masa škodící zdraví. Obsahují v sobě i cenné látky, vitaminy a minerály, prospěšné pro náš organismus.



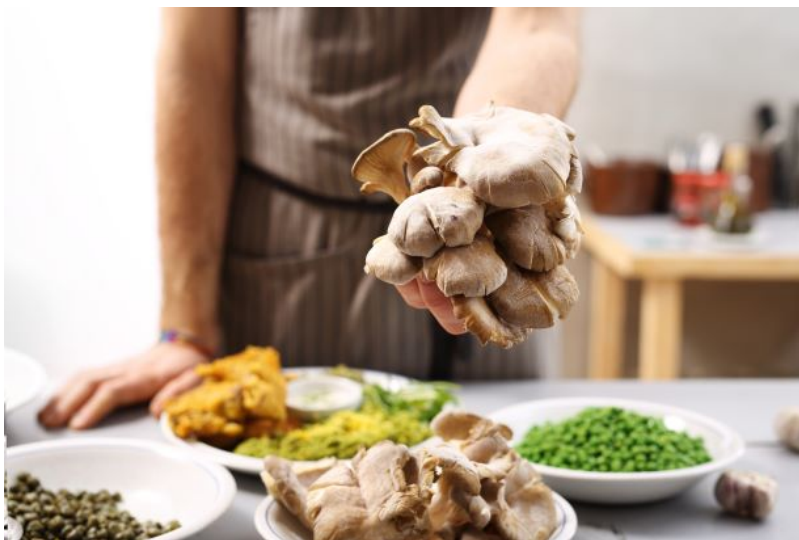
Obsahují vlákninu i bílkoviny

„Houby obsahují kromě jiného **vlákninu** (přibližně 2 gramy na 100 gramů) a také zajímavé procento **bílkovin** (3 gramy na 100 gramů).

Proto se jim říká maso lesa,“ objasňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Jsou ale **rovněž zdrojem vitamínů**. Lesní houby obsahují vitamín **B12 a další vitamíny skupiny B, dále pak A a D**. Jsou v nich také pro zdraví potřebné minerální látky, například **měď**, která podporuje tvorbu červených krvinek, důležitý antioxidant **selen**, který kromě jiného pozitivně ovlivňuje plodnost u mužů, či **draslík**, prospívající činnosti srdce, svalů a nervové tkáně.

Posilují imunitu



O houbách se uvádí, že posilují imunitu. Jsou také **prevencí nádorového bujení**, například rakoviny tlustého střeva, **a stárnutí, kornatění cév, infarktu či mozkové mrtvice**.

Snižují krevní tlak a cholesterol. Mají protizánětlivé a antioxidační účinky. Podle

Karolíny Hlavaté je to ale přednost především hub asijských, jako je **hlíva ústříčná** a houževnatce jedlého známého jako **šitake**.

„Obsahují **beta-glukany**, které mají velmi pozitivní vliv na zdraví. Příznivě ovlivňují hladinu krevního cukru po jídle, účinně napomáhají snižování hladiny cholesterolu a představují potravu pro prospěšné bakterie za vzniku mastných kyselin s krátkým řetězcem. Ty slouží jako energie pro střevní buňky a celkově napomáhají zdraví střev, včetně **příznivého vlivu na střevní mikrobiotu**,“ objasňuje dietoložka.

- Beta-glukany také podporují [správné fungování imunitního systému](#), například tím, že aktivují makrofágy, jejichž úkolem je pohlcovat cizorodé látky, jako jsou bakterie a viry a také rozpoznat a zničit poškozené buňky včetně rakovinotvorných.

Ideální pro boj s nadváhou

Houby jsou vítaným **pomocníkem při boji s nadváhou**. Zhruba z devadesáti procent se skládají z vody a obsahují minimum tuku. Ve sto gramech hub je jen **149 kJ**, a tak se jich můžeme najíst dosyta.

„Záleží ovšem na úpravě. Pokud si z nich nasmažíme mísu řízků, pak si uděláme kalorickou bombu. Je proto vhodnější připravit z hub třeba **rizoto, kubu, guláš, polévky** a podobně,“ doporučuje dietoložka.

- Benefitem pro zdraví je i to, že **houbařením si dopřejeme pohyb na čerstvém vzduchu.**

Mohou i škodit zdraví

Navzdory pozitivům, mohou tyto dary lesa zdraví také škodit. Zásadní je, **kde je sbíráme, jak je skladujeme a upravujeme.** Houby se chovají jako houby, a tak mají schopnost do sebe nasávat škodlivé látky z okolí, zejména těžké kovy. Neměli bychom se tedy spokojit s plodnicemi, které najdeme u silnic či průmyslových aglomerací, ale raději investovat čas a vyrazit za nimi do **nejčistší přírody.**

„Sbírat bychom měly vždy jen **houby, které dobře známe** a nejsou staré, rozmočené se stopami plísně,“ dodává Karolína Hlavatá.

Kvalita sběru a zpracování je důležitá



Rozhodující pro kvalitu hub, které budeme konzumovat je i to, do čeho je sbíráme a jak s nimi po návratu domů naložíme.

Houby mají tendenci rychle plesnivět, vždy je proto **ukládejte do proutěných košíků nebo prodyšných látkových tašek či sáčků**, nikdy do igelitu nebo umělohmotných nádob.

- Po návratu domů je co nejrychleji očistěte a zpracujte. Pokud nestíháte, dejte je do ledničky. Sušit bychom je měli vždy na sítěch nebo čistém papíru, nikdy na novinách.

Pozor - jsou těžké do žaludku

Pozornost a čas věnujte také [jejich dostatečné úpravě](#). Jsou těžké do žaludku, a tak mohou způsobit zažívací potíže. Z tohoto důvodu by je **neměli jíst malé děti a senioři, které trápí trávení**.

„V každém případě by se měli vyhnout houbám smaženým. Dušené či jen přidané pro chuť k jinému pokrmu takový problém nejsou,“ vysvětluje dietoložka.

Copyright © 2024

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