



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 5. 3. 2021 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Zajímavosti k rozmanitým druhům obilovin. V jídelníčku mají své místo

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zajimavosti-k-rozmanitym-druhum-obilovin.-V-jidelnicku-maji-sve-misto__s10010x19942.html

Každá z obilovin je výjimečná a rozhodně má své přední místo ve zdravém jídelníčku. Pohanka setá má průkazné pozitivní účinky na zdraví člověka. Proso je přirozeně bezlepkové a dobře stravitelné. Pšenice špalda má vysoký obsah bílkovin (16-17 %). Teff je dobrým zdrojem bílkovin.



- **Amarant (laskavec)** se vyznačuje vysokou biologickou hodnotou v porovnání například s pšenicí nebo rýží má vyšší obsah bílkovin, tuků s převahou vícenenasycených mastných kyselin, železa, vápníku i hořčíku. Pozoruhodný je i **obsah vitamínu C**, který se u jiných obilovin

nevyskytuje. Amarant je také zdrojem antioxidačně působících látek. Složky obsažené v amarantu mají hypocholesterolemický efekt.

- **Nutriční hodnota ječmene** spočívá vedle významného zastoupení vitamínu B, E, antioxidantů a minerálních látek (zejména hořčíku, draslíku, zinku, vápníku, síry) v přítomnosti beta-glukanů. **Ječmen** má z obilovin nejvyšší obsah beta-glukanů.
- **Oves** má nejvyšší obsah bílkovin s vysokou biologickou hodnotou, která je dána především přítomností vyššího obsahu esenciálních aminokyselin lysinu a methioninu. Vyznačuje se poměrně vysokým obsahem tuku, s dobrým zastoupením kyseliny linolové, nadprůměrným obsahem thiaminu (vitamínu B1) a rozpustnou vlákninou s převahou beta-glukanů. [Beta-glukany jsou důležité](#) pro správnou funkci imunitního systému. Také snižují hladiny cholesterolu v krvi a upravují hladinu glykémie.
- **Pohanka setá** má průkazné pozitivní účinky na zdraví člověka – popisovány jsou protinádorové účinky, vliv na pokles hladiny cholesterolu v krvi a snížení krevního tlaku. Je přirozeně bezlepková. Je **významným zdrojem antioxidantů** ze skupiny flavonoidů. Hlavním zástupcem je rutin, který zvyšuje pružnost cévních stěn reguluje srážlivost krve a posiluje imunitní systém organismu. Pohanka představuje i cenný zdroj minerálních látek (především zinek, hořčík, měď a mangan) vitamínů B skupiny, kyselinu listovou a další bioaktivní látky.

Srovnávací analýza různých druhů - vločky známé i neznámé

- **Proso** je přirozeně bezlepkové a dobře stravitelné. Neobsahuje žádné antinutriční látky. Loupáním ovsa se vyrábí jáhly. Z minerálních látek je proso bohaté na fosfor, draslík, hořčík, železo a měď, z vitaminů to jsou především vitaminy B skupiny. Ve skladbě tuků převládají vícenenasycené mastné kyseliny.
- **Pšenice špalda** má vysoký obsah bílkovin (16-17 %) s příznivým aminokyselinovým složením (oproti pšenici seté má více esenciálních aminokyselin), rozpustné vlákniny a vitaminů. V porovnání s pšenicí setou má **vyšší zastoupení minerálních látek**, především draslíku, hořčíku, zinku a kobaltu.
- **Quinoa (merlík)** je přirozeně bezlepková. Má zajímavý obsah bílkovin (13-17 %), vlákniny, vitaminů B skupiny, vitaminu E, beta-karotenu a obsahuje velké spektrum minerálních látek. Zvláště vysoký je obsah manganu, hořčíku a fosforu.
- **Rýže** je dobře stravitelná, ale v porovnání s ostatními obilovinami je **relativně chudá na bílkoviny i tuk**. Z vitaminů vyčnívá především kyselina listová, zatímco obsah vitaminu B skupiny je nízký. Jedná se o přirozeně bezlepkovou obilovinu.

- **Teff (milička habešská)** je plodina typická pro severní Afriku. Teff je přirozeně bezlepkový. Teff je dobrým zdrojem bílkovin, v porovnání s jinými obilovinami má například vyšší zastoupení aminokyseliny methioninu, threoninu a lyzinu. Vyniká vysokým obsahem minerálních látek, [především vápníku](#) a železa a vlákniny. Tefový škrob má vysokou teplotu želatinace, což je velmi výhodné při výrobě potravin s nízkým glykemickým indexem.
- **Žito** se vyznačuje zajímavým obsahem bílkovin. Žitné zrna a mouky jsou **cenným zdrojem vlákniny** a řady bioaktivních látek, jako jsou např. beta-glukany, maltodextriny, fenolové kyseliny a fytoestrogeny. Žito je zdrojem významných minerálních látek, především draslíku, hořčíku, zinku a manganu.

—