magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 19. 4. 2021 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Len – inspirace pro spotřebitele i zemědělce

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Len---inspirace-pro-spotrebitele-i-zemedelce__s10010x19952.html

Lněné semeno představuje zajímavý přínos z pohledu výživy. Pouhé 4 gramy oleje denně jsou schopny dodat 2 gramy omega 3 mastných kyselin. To je množství potřebné k dosažení prospěšných účinků z hlediska udržování normální hladiny cholesterolu či pro normální růst a vývoj dětí.

Len setý (*Linum usitatissimum*) je jednou z nejstarších pěstovaných plodin. Pochází z oblasti, která se rozkládá od východního Středomoří k Indii.

- Počátky jeho využívání v zemědělství s největší pravděpodobností spadají **do oblasti Úrodného půlměsíce**, území dnešního Iráku, Sýrie, Libanonu,

Jordánska a Izraele, Egypta a Turecka, kde byly vhodné podmínky pro zemědělství.

Len přadný byl v počátcích pěstován pro výrobu tkanin. Dnes převládá **pěstování lnu olejného**. Plocha osetá lnem v České republice však zaostává za minulostí. Na počátku 20. století se pěstoval len přadný na ploše necelých 30 000 ha. Plocha osetá lnem olejným se pohybuje v současnosti v rozmezí 1200-2000 ha. V roce 2020 se len pěstoval na ploše cca 1300 ha. To je rozloha relativně malá s ohledem na to, jaký výživový potenciál len nabízí a klimatickým podmínkám v naší republice, které jsou pro pěstování lnu vhodné.

Čím je len zajímavý z hlediska výživy?

Len patří mezi nejlepší zdroje polynenasycených mastných kyselin z řady omega 3, které nekonzumujeme v rámci celkové stravy v dostatečném množství. Olej jich obsahuje okolo 50 %. Semena rovněž obsahují rozpustnou i nerozpustnou vlákninu, lignany (fytoestrogeny), bílkoviny a další antioxidanty. Na druhou stranu má len **jen velmi málo sacharidů** – 1 g/100 g. Rostoucí zájem o len a látky v něm obsažené vyplývá z řady potenciálních zdravotních benefitů. Vědecké studie naznačují, že by konzumace lnu mohla přispívat ke snížení rizika vzniku kardiovaskulárních onemocnění, rakoviny (zejména prsu a prostaty), zmírnění projevů menopauzy nebo rozvoje osteoporózy. Len vykazuje protizánětlivé působení v organismu a laxativní účinky.

Bezodpadové využití semene pro účely výživy

Ze semen se lisuje olej a poměrně široké uplatnění nabízejí i výlisky, i když jejich využití je v České republice prozatím v plenkách. Poté, co se ze semene

získá olej, všechny další prospěšné látky se ve výliscích koncentrují. Ve výliscích po lisování za studena obvykle zbývá ještě nutričně významný podíl oleje, proto i výlisky přispívají **ke zvýšení příjmu omega 3 mastných kyselin**. Výlisky se melou na různé zrnitosti, komerčně jsou dostupné pod názvem lněná mouka nebo vláknina. Přídavek lněné vlákniny do řady potravin i doma připravovaných pokrmů přináší prospěch nejen z hlediska výživy, ale i z pohledu některých funkčních vlastností jako schopnost vázat vodu, **zahušťovat polévky či omáčky, zlepšovat vlastnosti těst apod**.

Semena je třeba nadrtit

Na trhu můžeme zakoupit i celá lněná semena. Aby se využily živiny v nich obsažené, musí být být semeno nadrceno, jinak prochází trávicím traktem nevyužito. Pokud pekaři používají lněné semeno na posyp, je to spíše dekorace. Celé semeno doma vydrží déle, po nadrcení je třeba jej urychleně spotřebovat. Totéž platí pro olej po

otevření lahve. U lněné vlákniny záleží na způsobu výroby, ta může mít i delší trvanlivost. Výhodou je, že oxidovaný produkt poznáme vlastními smysly. Nicméně žluklá chuť by se neměla zaměňovat za hořkou, která je pro len typická.

Malá konzumovaná množství, velký výživový přínos

Pouhé 4 gramy oleje denně jsou schopny dodat **2 gramy omega 3 mastných kyselin**. To je množství, které je podle schválených zdravotních tvrzení potřebné k dosažení prospěšných účinků z hlediska udržování normální hladiny cholesterolu či pro normální růst a vývoj dětí. Olej se hodí jako přídavek do pomazánek, salátů nebo polévek při servírování. Vzhledem k nižší citlivosti k oxidacím není vhodný do teplé kuchyně.

V namletých výliscích proporčně **narůstá obsah vlákniny** na přibližně 41 % (7 % rozpustné a 34 % nerozpustné vlákniny). Podle výživových doporučení bychom měli denně konzumovat 30 a více gramů potravní vlákniny. Množství namletých lněných výlisků doporučené k denní konzumaci je 10 g. Při přípravě pokrmů pro celou rodinu existuje řada receptů s 30 g lněné vlákniny. Lněná vláknina může být přidávána **do jogurtů, smoothies, mléka, džusů,**

pomazánek, polévek, omáček apod. Již po malém přídavku lněné vlákniny do 30 g k běžné mouce je výživová hodnota upečeného pokrmu lepší, než kdyby byla připravena z celozrnné mouky.

Chia versus lněná semena

Řada spotřebitelů používá **chia semena** jako zdroj omega 3 mastných kyselin, případně vlákniny. U chia semen chybí historická zkušenost s konzumací v rámci Evropské unie. Proto byla chia semena schválena ke konzumaci jako nová potravina (nebo taky potravina nového typy či anglicky novel foods). Denní konzumace by **neměla překračovat 15 g**. Určitá omezení platí i pro olej a potraviny, do nichž se chia semena přidávají. Lněná i chia semena bývají někdy označována jako superpotravina. Kategorie „superpotravin“ však nemá jasně vymezenou definici. I když je výživový přínos některých potravin zřejmý, nemusíme je takto označovat.

Závěr

Lněné semeno představuje zajímavý přínos z pohledu výživy. Zpracování vyžaduje šetrné procesy, aby nedocházelo k oxidacím. Pokud by se měla rozšiřovat pěstební plocha lnu olejného v České republice, je **třeba zvýšit spotřebitelský zájem o tuto plodinu**. Běžný spotřebitel nemá v dnešní době dostatek informací o výživových přednostech lnu. Neví, jak olej nebo vlákninu používat. Je to trochu začarovaný kruh, který je třeba rozplétat zvýšenou osvětou nejen mezi širokou veřejností, ale i výrobci potravin.

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