magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 6. 9. 2021 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Lněná mouka i olej v kuchyni - pomocníci zdravé výživy

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Lnena-mouka-i-olej-v-kuchyni---pomocnici-zdrave-vyzivy__s10010x20067.html

Pekaři len často používají jako dekoraci. Abychom využili živiny, musíme rozbít semeno, jinak prochází trávicím traktem beze změn. Získaný olej je vynikajícím zdrojem omega 3 mastných kyselin. Mouka je bohatá na oba druhy vlákniny. I malé množství má výrazný vliv na zdraví.

Lepší kupovaný olej, než domácí

Doma namleté semeno, dlouho nevydrží. Klasický lněný **olej má vysoký obsah omega 3 mastných kyselin**, které velmi snadno oxidují.

- Pokud domácí mlýnek nejde po každém použití dobře vyčistit, dochází **k ulpívání oxidačních produktů na jeho povrchu**. Ty pak přecházejí do oleje při dalším mletí, což znehodnocuje výživové charakteristiky namletých produktů.

Nejlepší zdroj omega 3

Ti, kdo se zajímají o výživu vědí, že lněný olej je **jeden z nejlepších zdrojů omega 3 masných kyselin**.

Hodí se zejména na použití do **salátů či pomazánek.** I zde platí určitá pravidla. Olej je nutno kupovat od prověřených dodavatelů.

- Řada výrobků na trhu vykazuje již v momentě nákupu silnou žluklou

pachuť. Takovým výrobkům je lépe se vyhnout. Žluklou chuť lze dobře rozpoznat smysly. Neměli bychom ji ale **zaměňovat za hořkou**, která je pro len typická.

- Vybírejte si přednostně oleje v obalech nepropustných pro světlo a balených v ochranné atmosféře. Tato informace by měla být uvedena na obale. Olej po otevření by měl být uchováván v chladničce a následně co nejrychleji spotřebován.

V lněné mouce je až 40 % vlákniny

Pokud ze semene vylisujeme olej a výlisky pomeleme, získáme lněnou mouku, někdy rovněž nazývanou **lněnou vlákninou**. Název mouka je odvozen od způsobu použití v kuchyni a podobného vzhledu. Pokud někdo používá alternativní název lněná vláknina, tak je to proto, že potravinová vláknina je **dominantní složkou lněné mouky** a mouka je spíše název pro produkty z obilovin.

- Zatímco převažující živinou u pšeničné mouky jsou sacharidy (cca 70 %), lněná mouka jich obsahuje jen velmi málo do 2 g/100 g.
- Obsah vlákniny v pomletých lněných výliscích je přibližně **40 %**. **Zastoupena je jak rozpustná, tak i nerozpustná vláknina.**

Organismus potřebuje oba druhy. Podle výživových doporučení bychom měli denně konzumovat 30 a více gramů potravinové vlákniny.

Rozpustná vláknina podporuje **správné osazení střev**, slouží jako **prebiotikum**. Je štěpena ve střevech na mastné kyseliny s krátkým řetězcem a slouží jako zdroj živin pro enterocyty, buňky střevní sliznice. Nerozpustná vláknina působí na druhou stranu jako **kartáč střev**.

- Výživová doporučení nestanovují poměr mezi rozpustnou a nerozpustnou vlákninou, ale v běžné stravě činí tento **poměr přibližně 1:3**. Tomuto poměru se blíží i poměr obou druhů vlákniny v lněném semeni.

Lněná mouka (vláknina) má rovněž vysoký obsah **biologicky aktivních látek – lignanů.** Len patří mezi jejich nejlepší zdroje. Epidemiologické studie ukazují, že u osob se zvýšenou hladinou lignanů v krvi byl zaznamenán **nižší výskyt rakoviny.**

Při vaření i pečení stačí jen málo

Právě **vysoký obsah rozpustné vlákniny** se projevuje jako jedna z funkčních vlastností, kterou lze využít při vaření.

Rozpustná vláknina na sebe **váže vodu a bobtná**. Pomocí lněné mouky (vlákniny) lze tak **zahušťovat omáčky, případně polévky či zlepšit některé vlastnosti těst.**

Stačí relativně malý přídavek cca 30 g pro rodinné recepty. Lněnou vlákninu lze **přidávat do pomazánek a jogurtů**. V řadě receptů lze lněnou vlákninou nahradit vejce, což ocení příznivci veganské stravy. Tyto praktické vlastnosti nejsou široké veřejnosti obecně známy.

- Přídavek lněné mouky v množství cca 30 g do rodinných receptů pečení chleba či jemného pečiva k běžné pšeničné mouce ji dokáže vylepšit.

- Výživové charakteristiky upečených produktů s přídavkem lněné vlákniny jsou lepší, než kdyby byly připraveny z celozrnné pšeničné mouky.
- Lněnou vlákninu lze přidávat do sekané, hamburgerů, karbanátků či masových koulí při zachování bezlepkovosti. Pokrmy z mletého masa servírované jen s běžnou přílohou mají obvykle **nižší obsah potravinové vlákniny**, což přídavek lněné mouky k mletému masu jednoduše vyřeší.

Kupujte lněnou mouku od vyzkoušených dodavatelů

Technologické podmínky výroby výrazně ovlivňují kvalitu produktu. Lněné semeno je poměrně kompaktní. K získání oleje ze semen je třeba vyšších tlaků. S rostoucím tlakem na lisech roste i teplota a s vyšší teplotou i potenciální oxidace omega 3 mastných kyselin při zpracování. Někteří výrobci proto používají speciální lisy pracující pod inertní atmosférou.

- Opět platí pravidlo, kupujte mouku/vlákninu od vyzkoušených dodavatelů.

Při dobře ošetřeném technologickém procesu má lněná mouka i **relativně dlouhou dobu minimální trvanlivosti**, aniž by vykazovala známky žluklé chuti, na rozdíl od toho, když si umeleme lněné semeno doma.

- Doporučené dávkování je cca 10 g na osobu nebo 30 g pro rodinné recepty.

Vyšší konzumované denní množství se může projevit laxativními účinky. Pravidelné používání lněné vláknina je jedna z cest, jak dosáhnout doporučeného denního příjmu potravinové vlákniny.

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