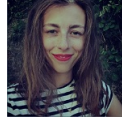




magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 26. 11. 2024 | Bc. Lucie Kašparová

Jak na zdravý mikrobiom? Jezte luštěniny!

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/jak-na-zdravy-mikrobiom-jezte-lusteniny!__s10010x20921.html](https://magazin.clanky/o-vyzive/jak-na-zdravy-mikrobiom-jezte-lusteniny!__s10010x20921.html)

Zdravá střeva jsou základem našeho celkového zdraví. Žije v nich kolem 1,5 kg mikroorganismů, které významně ovlivňují naši imunitu, metabolismus i psychickou pohodu. Pojďme se společně podívat na to, jak pomocí luštěnin a vhodnou pestrou stravou podpořit svůj střevní mikrobiom, a tím i zdraví.



Mikroorganismy, které se v našich střevech nachází, jsou stálým objektem zkoumání. Vědci se shodují na tom, že mikrobiota ovlivňuje hned několik funkčních struktur, jako jsou geny, hormony, nervová soustava a imunitní systém. A platí to i naopak, tedy že všechny zmíněné faktory ovlivňují střevní

mikroby.

Co když není mikrobiom ve formě?

Soužití mikroorganismů v lidském střevě si lze představit jako společenství, které je za určitých podmínek svému hostiteli (tedy nám) velmi prospěšné. Narušená rovnováha střevního mikrobiomu ale může přispět ke vzniku chronických zánětů, onkologických onemocnění či psychických poruch. Ačkoliv tyto zdravotní problémy mají většinou více příčin, vědecké studie potvrzují zásadní roli zdravého střevního prostředí.

Nedostatečná péče o mikrobiom může rovněž přispívat ke vzniku obezity a rezistenci vůči antibiotikům. Při absenci vhodné výživy mohou střevní bakterie začít využívat jako zdroj energie ochrannou vrstvu střevní sliznice (střevní hlen), což může vést k závažným zdravotním komplikacím.

Mikrobiom a imunita

Metabolická aktivita střevních bakterií produkuje látky, které přímo komunikují s naším imunitním systémem. Tato úzká spojitost vysvětluje, proč je pestré složení mikrobiomu klíčové pro silnou imunitu a proč bez dostatečného přísunu živin pro střevní mikroorganismy dochází k oslabení imunitní odpovědi.



Čím tedy mikrobiom nakrmit?

V souvislosti s mikrobiomem jste se již zcela určitě setkali s pojmem probiotika. **Probiotika** označují živé organismy, které se vyskytují ve střevě. Jejich zařazení do jídelníčku může pomoci rozšířit spektrum těchto organismů. Pro doplnění probiotik sáhněte po zakysaných mléčných výrobcích, jako jsou jogurty, kefírové nápoje, acidofilní mléka, nebo také po fermentované zelenině, například kimchi nebo jiném druhu kvašené zeleniny.

Klíčovou složkou výživy mikrobiomu jsou **prebiotika**, která slouží jako potrava

pro prospěšné bakterie. Nejdůležitějším prebiotikem je vláknina, zejména ve formě různorodých polysacharidů. Pro optimální funkci mikrobiomu je zásadní **pestrost stravy**, proto bychom měli potraviny bohaté na vlákninu přijímat v co nejširším spektru. Neprávem opomíjeným, přitom vynikajícím zdrojem vlákniny jsou luštěniny – například:

- Červená čočka: 7,9 g vlákniny/100 g
- Černá čočka: 5 g vlákniny/100 g
- Cizrna: 7,5 g vlákniny/100 g
- Žlutá čočka: 4,1 g vlákniny/100 g

Skvělou volbou je **červená** a **černá čočka** (beluga), které se na rozdíl od jiných luštěnin nemusí předem namáčet. Červená čočka je výborná do polévek nebo v indickém dhálu, černá čočka pak poslouží skvěle jako příloha nebo v zeleninovém salátu. Pro dostatečnou pestrost vyzkoušejte i **žlutou čočku**, výborná je do pomazánek, indických jídel, polévek, nebo jako základ výživné kaše.

A nezapomínejme ani na **cizrnu** a její všestranné využití – od základu populárního hummusu až po křupavou pečenou variantu sloužící jako doplněk polévek či salátů.

Všechny zmíněné druhy luštěnin najdete pohodlně [na e-shopu potravin Arax](#), kde navíc do konce roku můžete využít **slevu 5 % na celý nákup** - stačí při objednávce zadat kód **VIMCOJIM5**. Nepocházejte ztratit příležitost podpořit své zdraví a mikrobiom za výhodnější cenu!



Kromě vlákniny obsahují luštěniny významné množství rostlinných bílkovin (20-25 %, sója dokonce až 40 %), které přispívají k dlouhodobému pocitu sytosti a podporují zdravé hubnutí.

Péče o střevní mikrobiom představuje investici do celkového zdraví. Vedle pestré stravy bohaté na luštěniny a další zdroje vlákniny nezapomínejme na pravidelný pohyb a kvalitní spánek - jen kombinace těchto faktorů zajistí optimální podmínky pro naše mikrobiální spojení.

Tento článek vznikl ve spolupráci s Potravinami Arax.



Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com; produktové foto - Lucie Nováková

Zdroj informací:

<https://www.mikrobiom-cms.cz/>

<https://bezpecnostpotravin.cz/>

<https://www.avcr.cz/>

[Arax beluga červená čočka cizrna čočka imunita luštěniny mikrobiota podpora imunity rostlinné bílkoviny střevní bakterie střevní mikrobiom zdravá střeva zdravé bakterie zdroje vlákniny](#)

Copyright © 2024

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