magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 28. 11. 2012 | DPE

Vláknina vymete, co ve střevě přebývá

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vlaknina-vymete,-co-ve-streve-prebyva__s10010x7389.html

Přestože vláknina nemá téměř žádnou výživovou hodnotu (je to nestravitelná část potravy), je pro nás důležitá. Ne nadarmo se jí přezdívá „kartáč střev“. Vymetá z nich všechen nepotřebný balast.

Přestože vláknina nemá téměř žádnou výživovou hodnotu (je to nestravitelná část potravy), je pro nás důležitá. Ne nadarmo se jí přezdívá „kartáč střev“. Vymetá z nich všechen nepotřebný balast.

Díky tomu má příznivé účinky na zažívání a udržuje tlusté střevo v kvalitním stavu. Je proto výbornou prevencí proti rakovině tlustého střeva. Postará se o průjem i o zácpu, slouží jako ochrana proti hemeroidům i výchlipkám (výhřez střevní sliznice).

Na zdravé srdce, proti cukrovce i na hubnutí

Tím ale její pozitivní účinek na náš organizmus nekončí. Vláknina na sebe váže cholesterol, čímž snižuje riziko srdečně-cévních onemocnění. Umí regulovat hladinu krevního cukru (inzulinu), proto může její nedostatek vyvolat diabetes.

Vláknina je též výborným pomocníkem při hubnutí a redukci váhy. V žaludku

dokáže svůj objem mnohonásobně zvýšit a navíc ji trávíme pomaleji. Proto se po jídle bohatém na vlákninu cítíme déle sytí a vystačíme si s menšími porcemi jídla.

Existuje vláknina rozpustná a nerozpustná

- **Rozpustná** po smíchání s tekutinou v žaludku výrazně nabobtná a díky tomu se zpomalí jeho vyprazdňování. Obsahuje ji ovoce (především jablka, banány), zelenina, oves, ořechy, luštěniny a sójové mléko.
- **Nerozpustnou** vlákninu obsahují obilniny, zrna (hlavně kvalitní celozrnné pečivo a otruby) a semena, a až do tlustého střeva putuje nerozštěpená. Zvyšuje objem stolice, podporuje střevní peristaltiku a tím i pravidelné vyprazdňování.
- **Zelenina** je zdrojem rozpustné (brokolice, mrkev) i nerozpustné (cuketa, celer, květák) vlákniny.

Denně by dospělý člověk měl sníst kolem 30 g vlákniny. Jestli jste ale dosud nebyli na vlákninu zvyklí, zařazujte ji do svého jídelníčku postupně. Někdy mohou větší dávky způsobit plynatost, nadýmání, křeče a bolesti břicha či průjem. Nezapomeňte na dostatečný příjem tekutin. (Pozor! U dětí do deseti let se denní doporučené množství vlákniny stanoví podle jednoduchého výpočtu: k věku dítěte se připočte 5 g vlákniny).

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz