magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 10. 9. 2014 | tla

Slupky „kartáčují“ střeva

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Slupky-,,kartacuji-streva__s10010x8598.html

O prospěšnosti zeleniny a ovoce, které jsou kromě vitamínů, minerálních látek a antioxidantů zejména zdrojem rozpustné a nerozpustné vlákniny, snad nikdo nepochybuje. Ne všichni už se ale shodnou na tom, jak tyto plody jíst. Někdo je rád oloupané, jiný ne. Jak je to nejzdravější?

Důvodů, proč lidé loupají ovoce a zeleninu, je více. Někdo je přesvědčen, že jedině tak ho řádně očistí, jiný má pocit, že bude jablko, okurka či mrkev bez svrchní slupky stravitelnější. Odpůrci loupání naopak namítají, že odstraněním slupky se připravíme o to nejzdravější. Mnozí jsou přesvědčeni, že pod slupkou se skrývá nejvíce vitamínů. Jaká je pravda a co je mýtus?

Slupky dužnina nenahradí

Odborníci na zdravé stravování jsou rozhodně proti zbytečnému loupání. **„Slupka ovoce či zeleniny je zdrojem hlavně nerozpustné vlákniny, která ve střevě slouží jako kartáček a pročišťuje ho,“** objasňuje význam slupek pro náš organismus dietoložka Karolína Hlavatá. Zároveň vyvrací mýtus, že právě pod slupkou je nejvíce vitamínů. **„Jde-li nám jen o vitamíny, je skutečně jedno, zda sníme plod celý nebo oloupaný,“** míní dietoložka. Ale například lykopenu v rajčatech je pod slupkou nejvíce, uvnitř plodu je zase velké mnoství jiného antioxidantu – betakarotenu.

Dužnina uvnitř ovoce či zeleniny slupky nenahradí. „Uvnitř plodu je vláknina rozpustná, která je zodpovědná za sytící efekt. Zvětšuje svůj objem, zabrání vstřebání části tuků, sacharidů, vyrovnává hladinu krevního cukru,“ popisuje význam pro naše tělo toho, co zbude, když plody zbavíme slupek.

Výjimkou jsou zdravotní problémy

Neochota kousat nebo fobie z nečistot rozhodně nejsou pádnými argumenty, proč nejíst slupky. Přesto existují situace, kdy je oloupání žádoucí, a to jsou zdravotní problémy.

„Například u zánětlivých onemocnění střev v akutní fázi nebo při přísnější žlučníkové dietě je doporučeno zbavovat ovoce a zeleninu slupek. Za normálních okolností ale nikoliv,“ dodává Karolína Hlavatá.

Omývat teplou vodou

Obavy, z postřiků či jiné kontaminace plodů jsou samozřejmě na místě. Není ale kvůli tomu nutné se hned zbavovat jinak prospěšných slupek. **„Stačí důkladně omýt teplou vodou a osušit. Pokud mám v receptuře přidat do pokrmu kůru z citronu či z pomeranče, vyplatí se použít plod v biokvalitě, i když je dražší,“** míní dietoložka.

Pro očistu loupáním je ale rozhodně při konzumaci ovoce a zeleniny v cizokrajných zemích. **„Na exotické dovolené je rozhodně bezpečnější jíst jen plody, které můžeme oloupat. Pokud je chceme přece jen pouze omýt, pak jedině v ověřeném zdroji nezávadné pitné vody,“** doporučuje

Karolína Hlavatá.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz