magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 21. 12. 2016 | Mirka Slámová

Zelené potraviny - mají zelenou

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zelene-potraviny---maji-zelenou__s10012x10132.html

Zelené potraviny a zelené řasy nabývají na popularitě. V lékárnách i na internetu je nabídka široká. Brčálově zelené nápoje zeleného mladého ječmene či pšenice vyvolávají úsměv na tváři a otázku: "Jak tohle někdo může pít?" Důvodů je mnoho, ale aby fungovaly, je zapotřebí důrazně vyžadovat kvalitu.







Zdroj: Zelené potraviny Mirka Slámová

Co to vlastně jsou zelené potraviny a proč se jimi zabývat?

Dnes se jako zelené potraviny označují i různé travní nápoje a řasy, které začínají mít své místo v našem jídelníčku. **Někdy se tyto potraviny označují též super potraviny. Jsou to potraviny s větším obsahem výživných složek. Obsahují hodně vitamínů, minerálních látek, antioxidantů a dalších prospěšných látek, které nám dnes v běžné stravě často chybí.**

Jejich výhodou je nutriční komplexnost

Znamená to, že jejich složení příroda poskládala velmi smysluplně, látky jsou zde v přirozených vazbách. Nic nechybí a nic nepřebývá. Díky tomu je můžeme využít v náš prospěch. **Umí nejen doplnit vhodně naši stravu, ale zároveň naše tělo čistí.** Navrací nás zpět k sobě a k síle přírody, dodají kvalitní výživu.

Mohou nás i podpořit při řešení zdravotních problémů, čistí organismus a podporují imunitu

Efekt lze zjednodušeně popsat tak, že zelené potraviny dodají tělu výživu, zároveň mají schopnost ho díky vláknině čistit. **Pokud do těla dodáme kvalitní výživu a vyčistíme ho, podpoříme náš imunitní systém a tělo má pak sílu řešit zdravotní problémy.** Nenahrazují však klasické léky a pokud lidé již nějaké léky berou, je vhodné konzultovat jejich užívání s lékařem. Na druhou stranu mohou být pro nás díky kvalitním živinám, které do těla dodávají, opravdovou prevencí celé řady civilizačních onemocnění. V této oblasti mají svůj velký význam.

Způsob, jakým zelené potraviny detoxikují náš organismus se u obou produktů částečně liší. **Chlorella má schopnost vázat na strukturu své buněčné stěny nebezpečné látky a odvádět je z těla.** Jedná se především o těžké kovy (např. rtuť či kadmium), zbytky léků apod. **Nestravitelná část vlákniny navíc mechanicky podporuje očištění střevní stěny od usazených nánosů, zlepšuje střevní peristaltiku a pomáhá předcházet zánětlivým procesům. Mladý ječmen obsahuje obrovské množství přírodních antioxidantů, které vychytávají volné radikály.** Ty vznikají nejen při

metabolismu, ale také v kůži při opalování a jsou jednou z hlavních příčin poškození DNA a následného vzniku nádorových onemocnění. Volné radikály hrají významnou roli v rozvoji mnoha dalších chorob. **Mladý ječmen a Chlorella snižují kyselost vnitřního prostředí a tím významně podporují růst správné střevní mikroflóry a naopak potlačují rozvoj plísní a kvasinek, se kterými se často setkáváme např.popodáváníantibiotik. Oba produkty rovněž posilují imunitu organismu a mají významné protizánětlivé účinky.**

Zelený mladý ječmen a zelená mladá pšenice

Jako zelené potraviny se dnes označují různé travní nápoje, nejčastěji nápoj z mladého ječmene a mladé pšenice obvykle prodávaný v podobě sušeného prášku. Dále pak řasy jako je třeba chlorella nebo spirulina. Pokud budete tyto potraviny hledat například na internetu, najdete velké množství těchto produktů. Při jejich výběru je nutné zaměřit se na kvalitu. **Mají potenciál dodat našemu tělu opravdu kvalitní živiny a tudíž je na místě abychom byli na jejich kvalitu nároční.**

Nabídka na trhu je veliká, ale je důležité dát pozor na kvalitu

Cílem totiž je, aby nám opravdu přinášely užitek a naše tělo ještě zbytečně nezatěžovaly. **Záleží na prostředí, kde zelená rostlina žije. Nesmí být kontaminované. Aby nám v těle dobře sloužila, je důležité, aby se pěstovaly ve velmi čistém prostředí.** Pokud tomu tak není, navazuje na sebe škodlivé látky obsažené v prostředí, ve kterém roste. Když takto nekvalitní zelenou potravinu jíme, rozhodně nepracuje tak, jak by měla nebo mohla. Užitek, který očekáváme, pak nepřichází. **Výrobce by měl kontrolovat každou dávku, kterou uvádí do oběhu.** Pokud chcete opravdu kvalitní produkt, měli byste znát svého dodavatele a ten by měl mít k dispozici volně nebo na vyžádání testy právě na těžké kovy případně další látky jako jsou herbicidy, pesticidy, mikrobiologické rozbory apod.

Nespoléhejte jen na lékárny

Běžně se toto neděje, nelze ani spoléhat na produkty, které koupíte v lékárně nebo v drogériích, kde se produkty často prodávají. V tuto chvíli Vám testy k dodávaným produktům poskytne na českém trhu společnost, která prodává produkty díky síti poradců. Poradci, kteří s produkty pracují poskytují

svým zákazníkům servis. Pokud si certifikáty vyžádáte, opravdu je dostanete a budou aktuální, k dané dávce, která je zrovna na trhu. Testování je finančně hodně náročné a pokud se firma specializuje na více doplňků, případně má v portfoliu stovky produktů, nemá šanci všechny sklizně a várky otestovat. Radí autorka článku Mirka Slámová.

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