magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 8. 7. 2017 | stob

Účinky konzumace luštěnin na naše zdraví

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Ucinky-konzumace-lustenin-na-nase-zdravi__s10012x10472.html

Luštěniny mají díky svému složení řadu příznivých účinků na lidské zdraví a jejich pravidelná konzumace má s vysokou pravděpodobností pozitivní účinky na kardiovaskulární systém, trávicí trakt, přispívá k ochraně před vznikem nádorových onemocnění a snižuje riziko vzniku diabetu II. typu a dalších onemocnění.

Žádné potraviny však nejsou samospasitelné a vždy je potřeba pohlížet především na celkový jídelníček… Luštěniny by do něj však měly zcela jistě patřit.

Jaké složky luštěnin mohou pozitivně ovlivnit naše zdraví?

V luštěninách je vysoký obsah vlákniny, která podporuje správné fungování tlustého střeva a má vliv i na metabolické procesy v organismu. Vláknina jako taková prokazatelně působí v prevenci mnoha civilizačních onemocnění. Tuto složku luštěnin lze tedy jednoznačně považovat za přínosnou pro naše zdraví.

Luštěniny jsou rovněž významné svým vysokým obsahem antioxidantů. Jedná se zejména o polyfenoly, které mají kromě antioxidační aktivity pravděpodobně i další příznivé účinky na lidský organismus. Mohou působit protizánětlivě i jako prevence před vznikem rakoviny a aterosklerózy. **Mezi důležité polyfenoly obsažené v luštěninách s mnoha pozitivními účinky patří isoflavony. Ty vykazují jak antioxidační aktivitu, tak pravděpodobně pomáhají snižovat hladinu škodlivého LDL-cholesterolu.** Některé isoflavony, zastoupené významně především v sójových bobech se řadí mezi tzv. fytoestrogeny.

A mohou mít luštěniny i negativní účinky?

Luštěniny obsahují i řadu dalších látek, které mohou dle výsledků některých studií v lidském organismu působit pozitivně, ať už na kardiovaskulární systém, trávící trakt nebo v prevenci vzniku nádorových a jiných onemocnění, ale které mohou mít zároveň i negativní účinky na naše zdraví. **Jedná se mimo jiné o fytáty, saponiny, alfa-galaktosidy či lektiny, což jsou látky, o kterých se častěji mluví jako o nežádoucích, tzv. antinutričních látkách.**

Můžeme tedy říci, že u zdravých jedinců je velmi vhodné zařazovat luštěniny pravidelně do jídelníčku, a to pro jejich nesporné pozitivní účinky na zdraví. Měli bychom však vzít v úvahu i negativa této potraviny v podobě přítomných antinutričních a přírodních toxických látek. Ty by při opravdu časté konzumaci luštěnin ve velkém množství mohly mít i negativní dopady.

A znovu se ocitáme u našeho starého známého doporučení, že strava by rozhodně neměla být jednostranná, ale naopak pestrá a vyvážená, abychom si zajistili dostatečný přísun všech podstatných živin a zabránili nadměrnému příjmu látek negativně působících.

Takže i luštěniny konzumujte sice s chutí, ale i s mírou! :-)

Celý rok probíhá vzdělávací akce společnosti Stob - Prožij rok zdravě, který má za cíl šířit fakta, vyvracet časté mýty a ukázat, jak může být zdravé stravování jednoduché, prospěšné, zábavné a hlavně dlouhodobě udržitelné. Připojit se do projektu můžete kdykoli během roku. Tento článek je součástí projektu, který interaktivní hrou pomáhá ke změně životního stylu. Navíc každý měsíc probíhá soutěž o zajímavé ceny a jste zařazení o celoroční slosování hlavních výher - atraktivní dovolené v zahraničí.

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