magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 25. 8. 2017 | tla

Tablety na posílení imunity? Raději betaglukany v potravinách

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Tablety-na-posileni-imunity-Radeji-betaglukany-v-potravinach__s10012x10568.html

Kdo by v období nachlazení a chřipek netoužil posílit obranyschopnost těla. Když rodina a kolegové smrkají a kašlou, snažíme se „přežít“. Jak nemoc nechytit? Důležité je pestrá vyvážená strava, dostatek pohybu – pozor na extrémy, ať se neoslabíte, nedáte virům a bakteriím šanci –, dostatek spánku – sedm až osm hodin denně. Řada z nás také běží do lékárny a chce tabletky na posílení imunity. Ten, kdo přemýšlí o jídle, může za ně ušetřit.

Betaglukany pro zdraví

Většina volně prodejných preparátů na posílení imunity obsahuje takzvané

betaglukany. **„Jde o polysacharidy, které mají schopnost podporovat správnou funkci imunitního systému – zvyšovat celkovou obranyschopnost organismu,“** vysvětluje nutriční terapeutka Zuzana Douchová s tím, že působí protivirově i antibakteriálně. Studie jim dokonce připisují určité protinádorové účinky.

Jak účinkují v těle

Jak betaglukany zvyšují výkonnost imunitního systému? **„Působí jako antigeny, vyvolávají imunitní reakci. Tou je například stimulace makrofágů, které jsou jednoduše řečeno vojáky imunitního systému v první linii, mají za úkol ničit mikroorganismy – tedy i viry a bakterie způsobující nemoci projevující se rýmou, kašlem, teplotou... Dále působí na zánětlivé procesy v těle, hojení ran a tak dále,“** vysvětluje Zuzana Douchová.

Pestrost není fráze

Účinky betaglukanů potvrdily desítky studií, farmaceutické firmy chtějí vydělat a tak **nabízejí řadu potravních doplňků, které je obsahují.**

Je-li člověk znalý a radu lékařů a nutričních specialistů, že je důležitá pestrost

jídelníčku, nepovažuje za frázi, může ušetřit. **„Betaglukany najdeme například v ovsu, ječmeni, některých houbách – hlívě ústřičné, šitake, outlovce, lesklokorce, kvasinkách,“** popisuje Zuzana Douchová a hned přidává první radu: „Moderní zpracování mouky vede k odstranění obalových vrstev zrna, ty obsahují vlákninu, kde se betaglukany nachází. Proto je vhodné kupovat celozrnné pečivo. A snídaně, kdy si dáme ovesné vločky a jogurt či kaši z vloček, není jen pro dietáře,“ míní nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Ječné kroupy jedly babičky a děti školce

Schválně, kdy jste naposledy jedli ječné kroupy? Ty přitom bývaly součástí jídelníčku našich předků obvykle v zimě, stačí si vzpomenou na Vánoce a kubu. Dávaly se do zabíjačkových specialit, a zabíjelo se v zimě. A co takové rčení: „Hrách a kroupy, to je hloupý“. Proč se říkalo? „No protože kroupy a luštěniny byly opravdu jedním ze stavebních kamenů jídelníčku. **U ječmene je navíc zajímavé, že betaglukany jsou obsaženy v celém jeho zrnu. U ostatních obilovin to je především v již uvedených obalových vrstvách, které se při výrobě bílé mouky odstraňují,“** říká Zuzana Douchová.

Mnozí si také jistě vzpomenou na vůni, pro někoho nelibou, která se linula z kuchyně v mateřské školce či škole, když byly na jídelníčku drožďové knedlíčky či drožďová pomazánka. **V kvasinkách, tedy droždí i kvásku,**

betaglukany opět najdeme.

Zázračnou možností jsou houby

Reishi, shiitake, maitake, cordyceps, jidášovo ucho, hlíva ústřičná... V Česku je nejznámější posledně jmenovaná, názvy ostatních jsou poněkud tajemné, případně víme, že existují, jen díky asijské kuchyni. Tyto „léčivé“ houby velmi často používají právě zejména Číňané a Japonci, kteří jejich účinek ověřují ve své medicíně už tisíce let. Od nich používání okoukaly opět výrobci potravních doplňků a v lékárně si tak můžete koupit hlívu a další v kapslích. Proč ale polykat pilule, když si na těchto houbách lze pochutnat... Jsme opět u pestré stravy.

V žádném případě ale nelze volit postup: mám zdravotní problém, jdu se „léčit“ houbami. **„Vždy bychom měli myslet na pravidlo, že náš jídelníček má být pestrý celoročně, celoživotně. Patří do něj i tyto druhy hub. Měli bychom látek, které nám poskytují houby, obilniny, kvasinky a tak dále, využívat pravidelně,“** říká Zuzana Douchová.

Pomáhají mírnit i alergii

Studie prokázaly, že betaglukany mají vliv nejen na posílení imunity v zimním období, kdy je sezóna viróz a chřipek. Pomáhají mírnit i projevy pylové alergie, podílejí se na snižování hladiny cholesterolu a cukru v krvi… Je tedy pestrost stravy frází?

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz