



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 5. 3. 2021 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Zdravotní benefity obilných vloček

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zdravotni-benefity-obilnych-vlocek__s10012x19941.html

Pravidelná konzumace vloček přispívá k plnění doporučených dávek všech živin, vitaminů i minerálních látek. Bez obilovin a výrobků z nich je složité dosáhnout denního doporučeného příjmu vlákniny - který by měl být alespoň 30 g denně.



- Obiloviny a výrobky z nich slouží obecně jako **zdroj komplexních sacharidů**, ale poskytují i **vitaminy** (zejména skupiny B), **minerální látky** (např. hořčík, fosfor, vápník, železo), **vlákninu a antioxidanty**.
- Množství vitaminů a minerálních látek se mění v závislosti na druhu obiloviny a jejím zpracování. Do skupiny obilovin se často řadí i tzv.

pseudoobiloviny. Patří mezi ně pohanka, amarant a quinoa.

- **Bez obilovin a výrobků z nich** je složité dosáhnout denního doporučeného příjmu **vlákniny** - dle současných výživových doporučení by měl denní příjem vlákniny **činit minimálně 30 g**. Vláknina prokazatelně podporuje zdraví člověka.
- Potraviny o vyšším obsahu vlákniny mají **nižší glykemický index**, díky kterému pomaleji zvyšují hladinu krevního cukru (glykémie) po jídle, a tím navozují delší pocit sytosti a menší pocit hladu.

Srovnávací analýza různých druhů - Vločky známé i neznámé

- Vláknina celkově **snižuje energetickou vydatnost stravy** a vede ke konzumaci menšího množství energie, což má společně se sytícím efektem velký význam v prevenci a léčbě obezity. Příznivě ovlivňuje nejen hladiny glykémie, ale i hladiny inzulínu a napomáhá k poklesu hladinu LDL cholesterolu. Tím se podílí na **prevenci i léčbě metabolických a kardiovaskulárních onemocnění**.
- Zdravotní význam nerozpustné vlákniny spočívá v tom, že zvětšuje objem stolice a zlepšuje střevní peristaltiku. Uplatňuje se proto v prevenci zácpy, žaludečních a duodenálních vředů, dráždivého tračníku, hemoroidů a

nádorových onemocnění střev.

- Vláknina slouží jako potrava pro bakterie ve střevě a její dostatečný příjem tak pomáhá **udržovat rovnováhu střevního mikrobiomu** a předcházet tak řadě nemocí.

—

Copyright © 2024

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