magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 13. 11. 2013 | tla

Nasypte si na zdraví!

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Nasypte-si-na-zdravi!__s10012x7999.html

Zobete? Podzim je čas semínek. Ptáci se jimi živí celou zimu a kruté mrazy přežijí. Zkuste je. Například díky zinku v dýňových semínkách budete odolnější proti nachlazení.

Oblíbili jste si snídat cereálie a mezi vločky či lupínky si jen tak mimochodem přidáváte slunečnicové, dýňové, konopné semínko či třeba mák, protože to psali v časopisu? A když si koupíte pěkně semínky posypanou housku či rohlík, tak první co uděláte, máte potřebu je oďobat? Sice se to nezdá, ale nevědomky děláte hodně pro své zdraví!

Proč? **„Semínka jsou prospěšná hlavně díky obsahu zdravých tuků,“** začíná je doporučovat k obohacení jídelníčku dietoložka Karolína Hlavatá.

Většina Čechů má s příjmem tuků problém. Zaprvé ho každý z nás spucne víc, než by měl. Navíc přijímáme větší podíl nasycených, tedy nezdravých tuků, než nenasycených. Optimální poměr je 1/3 nasycených a 2/3 nenasycených tuků. Semínka ho mohou upravit. Ale pozor jen poměr, ne celkový příjem! Většinu tuku totiž sníme ve formě skryté, v nejrůznějších potravinách a pokrmech, ne jako máslo na pečivu, a vůbec si to neuvědomujeme.

Nejíte ryby, zobejte

„Dýňové, lněné, sezamové semínko a další, mají vysoký podíl omega 3 mastných kyselin. Pro lidi kteří nekonzumují z nejrůznějších důvodů pravidelně ryby, jsou právě tyto druhy semínek výhodné,“ uvádí Karolína Hlavatá.

Skvěle zasytí

Semínka obsahují hodnotné bílkoviny, dobře proto zasytí. Obsahují i vlákninu, řadu minerálních látek. Jako je například u dýňových semínek vápník, zinek, ale samozřejmě i vitamíny rozpustné v tucích A, E.

Proti nachlazení

O zinku se říká, že posiluje imunitu, chrání náš organismu před nachlazením. **„Zinek je důležitý. Lidé si to však mnohdy pletou a koupí si dýňový olej a myslí si, jak bude plný zinku. Ale je to jenom olej, mastná kyselina. Když zdroj zinku, tak celá dýňová semínka a zároveň celkově navýšit příjem celozrnných obilovin, které zinek také obsahují,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Mají protizánětlivé účinky

„Semínka obsahují také takzvané lignany, což jsou látky, kterým jsou přisuzovány vlastnosti jako protizánětlivé, protiplísňové či protibakteriální. A to hlavně lněnému semínku,“ uvádí Karolína Hlavatá.

Kousat nestačí

Semínka, zejména ta drobná jako je lněné, sezamové či mák je nejideálnější namlít. Zuby je tak dokonale rozmělnit nedokážeme a pokud nejsou nadrcená, projdou zažívacím traktem, aniž by z nich mohl organismus prospěšné látky získat.

„Jejich problém však je, že velmi rády a rychle žluknou. Ideálně je semínka namlít čerstvě. Ne do zásoby, nespoléhat se na to, že si je koupíme namletá v obchodě. „Vždy si várku udělat čerstvou. A jsou náchylné také k plesnivění, proto je uchovávejte ve vzduchotěsných nádobách. Úplně nejlepší je semínka skladovat ve vzduchotěsné nádobě v mrazáku,“ doporučuje Karolína Hlavatá.

A co neloupaná?

V poslední době obchody nabízej i například dýňová či slunečnicová semínka neloupaná. Jsou něčím lepší? **„Pokud sáhnete po neloupaných navýšíte podíl nerozpustné vlákniny, která funguje jako takový kartáček na střeva,“** uvádí Karolína Hlavatá.

Kdy si je dát?

Ideálně ke snídani či svačinám jako doplněk k jogurtu, ovoci, posypat jimi zeleninový salát… **„Spousta lidí dělá tu chybu, že si do pokrmu nasype semen strašně moc a pak, ještě aby to měli echt zdravé, tak si přidají lžíci medu. Získají sice zdravou snídani, ale je to již kalorická bomba,“** dodává Hlavatá s tím, že ideální množství je 20 gramů semínek na den.

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