

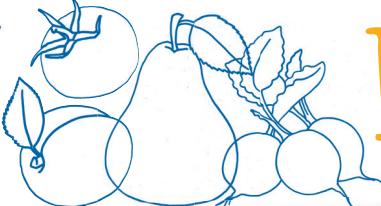
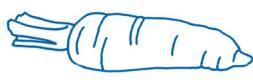


VLÁKNINA

VLÁKNINA JE NESTRAVITELNÁ SOUČÁST POTRAVY,
KTERÁ JE VŠAK VÝZNAMNÁ PRO VÝŽIVU MIKROORGANISMŮ V NAŠEM TRÁVICÍM
TRAKTU, ZEJMÉNA PAK TLUSTÉM STŘEVĚ.

JAK PŘIJMOUT DOPORUČENÉ MNOŽSTVÍ 25 G VLÁKNINY?

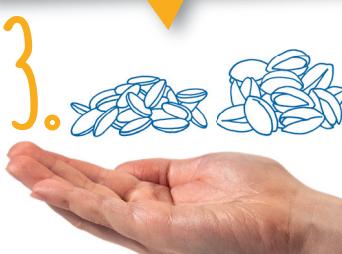
KAŽDÝ DEN 3 KROKY:



1.

DÁT SI DENNĚ ALESPOŇ JEDNU CELOZRNNOU
POTRAVINU (OVESNÉ VLOČKY, CELOZRNNÉ PEČIVO,
CELOZRNNÝ CHLÉB, NATURAL RÝŽI, KROUPY,
CELOZRNNÉ TĚSTOVINY ATD.) NEBO PORCI LUŠTĚNIN
(LUŠTĚNINOVOU POLÉVKU, POKRM, LUŠTĚNINY
JAKO SOUČÁST SALÁTŮ NEBO RIZOT, LUŠTĚNINOVOU
POMAZÁNKU ATD.) = 4 - 8 G VLÁKNINY

DENNĚ SNÍST ALESPOŇ
5 PORCÍ ZELENINY A OVOCE
VELIKOSTI VLASTNÍ PĚSTI
= 10 - 16 G VLÁKNINY



JÍDELNÍČEK PLNÝ VLÁKNINY

SNÍDANĚ: 1 miska ovesné kaše s ovocem

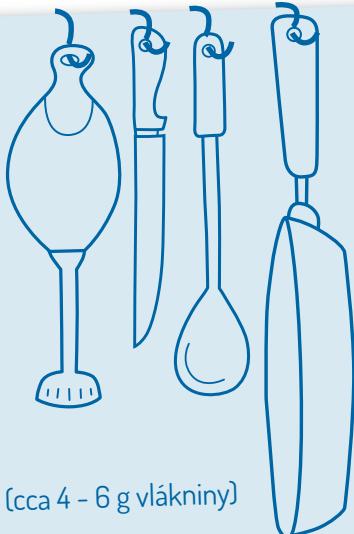
a mandlemi (cca 8 - 10 g vlákniny)

PŘESNÍDÁVKA: rohlík, máslo, sýr, paprika
(cca 2 g vlákniny)

OBĚD: brokolicový krém, vepřové maso, vařené
brambory, míchaný salát (cca 6 - 8 g vlákniny)

SVAČINA: banán (cca 2 g vlákniny)

VEČERÉ: kuskus s restovanou zeleninou, a rajčaty (cca 4 - 6 g vlákniny)



PROČ POTŘEBUJEME VLÁKNINU

Dostatečné množství vlákniny potřebujeme již od útlého věku.

- Vláknina je souhrnný pojem pro tu část stravy, která se nevstřebává do krve a tedy neslouží jako zdroj energie, jako zdroj energie ji však využívají bakterie tlustého střeva, které ji rozkládají a vzniklými produkty ovlivňují DOBROU KONDICI TLUSTÉHO STŘEVA.



- Vláknina se podílí na PREVENCI ŘADY ONEMOCNĚNÍ: zubního kazu, onemocnění srdce a cév, obezity, cukrovky, onemocnění střev.



- Určité druhy vlákniny fungují ve střevě jako kartáč a pomáhají střevu ZBAVOVAT TOXICKÝCH LÁTEK.



- Jiné druhy přispívají k udržení NORMÁLNÍ HLADINY CHOLESTEROLU v krvi.

- Většina druhů vlákniny nám pomáhá HOSPODÁŘIT S PŘIJÍMANOU ENERGIÍ.

Díky vláknině je energie do těla uvolňována pomaleji a postupně.

Hladina glukózy pak v krvi nestoupá tak prudce.

- Vláknina zároveň zvětšuje objem stolice, zlepšuje její posouvání střevem a tím MINIMALIZUJE VZNIK ZÁCPY. Bezpodmínečně nutné, je však současně tělu dodávat dostatek tekutin.