

Superpotravin

Seriál Deníku

Východní Čechy – Základní složkou našich jídelniček jsou potraviny. Věděli jste ale, že existují také takzvané superpotraviny?

S trochou nadsázky by se dalo říci, že se jedná o potraviny superhrdiny a sílky. Zdravý jídelniček by je měl určitě obsahovat. Jsou však také vhodné i jako doplněk přechodných a dočasných diet. O jaké konkrétní potraviny se jedná a proč jsou tak super?

V poslední době se docela často můžeme setkat s názvem superpotravina, někdy přímo superfoods, což je nepřeložený anglický pojem. Jedná se o takové potraviny, které obsahují mnoho vitamínů, minerálů, stopových prvků, aminokyselin, vlákniny, antioxidantů a dalších zdraví prospěšných látek. Konkrétně je řeč

hlavně o různých semínkách, sušených plodech, řasách a dalších. Níže jsme vybrali pár základních zástupců této kategorie potravin.

Superpotraviny nejsou zástupci pouze jednoho druhu, jakým je například ovoce, obiloviny, zelenina a podobně. Jde o velmi různorodý seznam, který se s postupem času stále rozšiřuje. Jedním společným znakem je však to, že superpotraviny pochází z míst mimo Evropu. Většinou jsou původem takzvané z divočiny (pouští, tropických pralesů, vysokohorských oblastí), kde jsou těžké podmínky pro život nejen lidí. Z toho důvodu v sobě rostliny zadržují co nejvíce výživných a zdraví prospěšných látek důležitých pro přežití.

SUPERHRDINY JSOU ALOE VERA, ACAI BERRY, CHIA

Běžnou pokojovou rostlinou je v našich končinách Aloe vera. Jen málokoho by před několika lety napadlo tuto rostlinu ořezávat a konzumovat. Dnes je to však běžná praxe. Aloe vera patří mezi významné léčivé rostliny. Napomáhá při hojení odřenin, popálenin, ekzémů či bradavic. Štáva z aloe působí jako antioxidant, podporuje detoxikaci těla, jeho obranyschopnost a také posiluje imunitní systém.

Na palmách ve střední a jižní Americe rostou tmavě zbarvené bobule jménem Acai berry. Ty se proslavily



ALOE VERA

ACAÍ BERRY



CHIA SEMÍNKA

především díky vysoké koncentraci zdraví prospěšných látek, které obsahují. Jsou významným zdrojem bílkovin, vlákniny, vitamínu A, vápníku či železa. Acai berry se doporučuje jako doplněk stravy při redukci hmotnosti. Některé průzkumy tvrdí, že tyto bobule dokáží stimulovat metabolismus a potlačovat chuť k jídlu. Tím pádem toho sníme méně a přijmeme méně kalorií, což má za následek pozvolné hubnutí. I když mají plody



Acai berry výraznou výživovou hodnotu, jejich konzumaci nelze nahradit pestrou stravou, která je nezbytná pro správný chod lidského organismu.

Poměrně za novinku lze považovat Chia semínka, o kterých v posledních letech

slyšíme ze všech stran. Tato semínka jsou významným zdrojem omega-3 mastných kyselin. Ty patří mezi takzvané esenciální kyseliny, které si lidské tělo nedokáže samo vytvořit a tak je potřeba je přijímat potravou. Dále Chia semínka obsahují vlákninu, bílkoviny, sodík, draslík, vitamíny skupiny B a také vitamín A, C a E. Semínka mají schopnost hodně nabobtnat a proto dokáží velmi dobře zasytit. Platí však stejné pravidlo, jako u Acai berry, tedy že jimi nelze nahradit pestrou a vyváženou stravu.

Mezi superpotraviny dále patří například konopná semínka, spirulina, kustovnice čínská, guarana či karob. Se superfoods se setkávají také žáci střední školy Euroinstitut, kteří je občas používají jako přísadu při přípravě zdravých pokrmů v rámci výuky o zdravé životosprávě. (zr)

deník
moje noviny