

Formy ovsa:

- Ovsené vločky sú jednou z výborných foriem ovsa. Dajú sa pripraviť mnohými spôsobmi a príprava je nenáročná. Sú vhodné aj ako príloha ku rôznym typom jedál.
- Ovsené mlieko – náhrada sušeného mlieka - je taktiež výborný spôsob konzumácie ovsa, vhodný najmä pre športovcov, alergikov a deti.
- Celozrnnou ovsenou múkou je možné čiastočne, alebo úplne nahradiť obyčajnú – pšeničnú múku.

Vápnik

Vápnik je jedným z nevyhnutných prvkov pre telesné zdravie človeka. Dostatok vápnika v tele nielen pomáha udržať silné zuby a kosti, ale zaručuje aj správne fungovanie svalov a nervového systému.

Na čo slúži vápnik v tele:

- Vápnik pomáha procesu zrážania krvi a pomáha telu regulovať pH v krvi a krvný tlak.
- Vápnik sa výraznou mierou podieľa na správnom fungovaní obličiek a pomáha predchádzať obličkovým kameňom.
- Dostatok vápnika znižuje celkovú hladinu cholesterolu v krvi zvyšovaním hladiny HDL cholesterolu (tzv. dobrý cholesterol) a znižovaním hladiny LDL cholesterolu (tzv. zlý cholesterol).
- Častá únava a vyčerpanosť môže byť spôsobená nedostatkom vápnika.
- Dostatočný denný príjem vápnika pomáha ľuďom trpiacim obezitou pri strate hmotnosti.
- Nervozita sa môže vyskytnúť ako symptóm nedostatku vápnika v tele.
- Vápnik môže priniesť úľavu pri bolestiach hlavy.
- Vápnik chráni aj zuby, pomáha predchádzať zubnému kazu a chráni pred vypadávaním zubov vo vyššom veku.

- Aj akné, ekzém, či šedivé vlasy môžu súvisieť s nedostatkom vápnika, jeho dostatok môže naopak pomôcť týmto problémom predchádzať.

Máme dostatok vápnika?

Pre fungovanie svalovej a nervovej sústavy je vápnik odbúravaný z kostí. Pokiaľ denný príjem vápnika nie je dostatočný, jeho dlhodobé odbúravanie z kostí spôsobuje ich rednutie. Pri dnešnej nevyváženej strave je príjem vápnika mnohých ľudí neprimerane nízky.

Zdroje vápnika:

Vápnik sa nachádza v širokom spektre potravín. Medzi potraviny najbohatšie na vápnik jednoznačne patria mliečne výrobky, nie sú však ani zďaleka jediným výdatným zdrojom. Zelenina, orechy a semená, sušené ovocie a obilniny takisto obsahujú veľké množstvo vápnika. Naopak veľmi slabým zdrojom vápnika je mäso. Pre riadnu absorpciu vápnika do tela je veľmi dôležitý aj vitamín D.

Potraviny bohaté na vápnik:

- melasa (trstinový cukor)
- morské riasy (kombu, wakame, nori)
- sušené ovocie (slivky, marhule, hrozienka)
- semená (slnečnica, sezam, ľan), orechy (mandle, kešu)
- mliečne výrobky (z mliečnych výrobkov sú pre absorpciu vápnika najvhodnejšie fermentované výrobky – jogurty, kefiry, jogurtové mlieka a výborné sú tiež výrobky z kozieho mlieka, nevhodné sú pasterizované výrobky, najmä obyčajné mlieko)
- tofu
- obilniny



VLÁKNINA / LEPICOL / OVOS / VÁPNIK

Vláknina

Zjednodušene sa dá povedať, že vláknina je nestráviteľná súčasť rastlinnej potravy, ktorá je nosičom živín a odnášačom odpadu z tela. Do zažívacieho traktu vstupuje vláknina plná živín, prechodom zažívacím traktom sa pôsobením enzýmov postupne z vlákniny živiny uvoľňujú, a na vyprázdnené miesto sa viažu odpadové látky.

Vláknina sú polysacharidy z bunkových stien, ktoré tráviace enzýmy nedokážu štiepiť. Laicky by sme vlákninu mohli nazvať nestrávenými zvyškami potravy.

Vláknina ovplyvňuje činnosť čriev. Nerozpustná časť vlákniny zväčšuje objem stolice, pôsobí proti zápche, má priaznivý vplyv na niektoré črevné ochorenia a hemoroidy a pôsobí tiež preventívne proti rakovine hrubého čreva.

Dostatočný denný príjem vlákniny je dôležitou súčasťou zdravej výživy. Existujú rôzne koncentrované prípravky obsahujúce množstvo vlákniny, omnoho účinnejšie je však konzumovať vlákninu v prírodnom stave – v potravinách bohatých na vlákninu.

Zabezpečiť adekvátny denný príjem vlákniny v jedálničku je možné predovšetkým zaradením zeleniny a ovocia do nášho jedálnička. Výdatným zdrojom vlákniny je aj celozrnný chlieb a pečivo, sója, prírodné formy príloh (nelúpaná ryža, zemiaky v šupe), či otruby, ktoré majú najvyšší percentuálny obsah vlákniny (až do 40%).

Potreba vlákniny závisí od intenzity a povahy metabolizmu. Odhaduje sa, že v súčasnej dobe je konzumované množstvo vlákniny v potrave na úrovni 3 až 5 gramov denne. Ideálny denný príjem vlákniny by sa mal pohybovať individuálne od 30 do 100 gramov.

Veľmi priaznivou vlastnosťou vlákniny je pocit rýchlejšieho a dlhotrvajúceho nasýtenia. Rozpustná časť vlákniny spomaľuje proces trávenia, vyprázdňovanie žalúdka a vstrebávanie potravy, čím aj zlepšuje celkovú kvalitu trávenia a obmedzuje nepriaznivé tráviace problémy. Pôsobí tiež proti hnačke.

Ďalším priaznivým účinkom vlákniny je, že znižuje hladiny tukov v krvi – cholesterolu a triglyceridov – tým, že absorbuje tieto zložky a stolicou ich odvádza z organizmu.

Psyllium ako zdroj vlákniny:

Psyllium je výborným zdrojom rozpustnej aj nerozpustnej vlákniny. Vlákna tvorí až 90% obsahu psyllia.

Psyllium absorbuje až dvadsaťkrát viac vody vzhľadom na svoju hmotnosť. Vďaka tomu sa po zmiešaní psyllia s vodou vytvorí mäkký gél, ktorý vo svojej absorpčnej schopnosti výrazne pokračuje ešte v tráviacom trakte, čo napomáha odstraňovať toxické látky z tela a zabraňuje tak ich priveľmi dlhému zotrávaniu v črevách.

Psyllium je ideálnym zdrojom vlákniny aj pre ľudí, ktorí majú problémy so znášaním obilnínovej vlákniny.

Psyllium môže mať zjemňujúci účinok na citlivé črevá, kde obilná vlákna môže byť priveľmi abrazívna. Psyllium je vlákna úplne prírodná a bezpečná, užívaná miliónmi ľudí na celom svete. Nie je vstrebávaná našim telom a nie je návyková, preto je vhodná na dlhodobé užívanie.

Lepicol

Lepicol je prírodný prípravok napomáhajúci črevám v ich riadnom fungovaní. Pri jeho pravidelnom užívaní telu dodáva dostatok vlákniny k zaisteniu pravidelného pohybu stolice v črevách a zároveň poskytuje priateľské baktérie, ktoré sú dôležité k udržovaniu zdravej rovnováhy v črevách.

Lepicol obsahuje 3 hlavné zložky:

Psyllium – obsahuje jemnú vlákninu, vhodnú pre ľudí s citlivými črevami, ktorá pomáha odbúravať odpadové a toxické látky z tela.

Frukto-oligosacharidy – pomáhajú črevnej mikroflóre a podporujú rozmnožovanie laktobacilov a bifidobaktérií.

Lactobacillus acidophilus a Bifidobacterium bifidum (probiotiká) – sú známe tiež ako priateľské baktérie, sú veľmi dôležité pre zdravie čriev. Skutočnosť, že Lepicol obsahuje tieto priateľské baktérie, hrá dôležitú úlohu pri udržovaní zdravých čriev. Lepicol je výrobok bezpečný, bez fytátov, neobsahuje látky obilného ani mliečneho pôvodu a je GMO free (vyrobený z ingrediencií geneticky nemodifikovaných).

Ovos

Každá obilnina má svoje špecifické vlastnosti, ktoré podporujú a upevňujú naše zdravie. Pre náš život sú tieto potraviny veľmi dôležité. Ovos patrí k základným obilninám. V histórii bol zaradovaný do stravy pre svoju vysokú energetickú hodnotu. Nespôsobuje obezitu, práve naopak, zvyšuje energetickú výkonnosť organizmu. Okrem energetickej hodnoty je ovos obľúbený aj pre svoj vysoký obsah minerálov, vitamínov, zdravých tukov, bielkovín a vlákniny. Ovos je ľahko stráviteľný a zároveň veľmi chutný.

Priaznivé účinky ovsa:

- Obsahuje (tak, ako aj iné obilniny) polysachari-

dy, ktoré majú pre zdravý organizmus zásadný význam. Dopĺňujú širokú paletu najrôznejších minerálov, vitamínov a bielkovín dôležitých pre zdravý život. Tieto zložené cukry obsiahnuté v ovse sú veľmi kvalitné, rozkladajú sa v zažívacom trakte plynulo a organizmus ich dokáže vstrebávať podľa potreby. Preto dnes napríklad horolezci a iní výkonní športovci zaraďujú do svojej potravy ovsené produkty. Na rozdiel od jednoduchého cukru (repný cukor) nezaťažujú slinivku brušnú ani iné orgány.

- Obsahuje zdraviu prospešné tuky a medzi nimi aj lecitín – fosfolipid, dôležitý stavebný prvok bunkových membrán, ktorý pomáha spaľovať tuky, znižuje hladinu cholesterolu, prečisťuje steny ciev, zlepšuje pamäť a má mnoho ďalších priaznivých účinkov na ľudský organizmus.
- Obsahuje množstvo vitamínov, najmä skupinu vitamínov B.
- Má vysoký obsah minerálov, hlavne fosfor, vápnik a železo.
- Ovos je výborným zdrojom vlákniny, ktorá prečisťuje črevá, pomáha predchádzať rakovine hrubého čreva a znižovať hladinu cholesterolu v krvi.
- Ovsený kúpeľ posilňuje organizmus po celkovej únave a vyčerpanosti, pôsobí proti ekzémom a iným kožným chorobám.



Potraviny pre Vaše zdravie

Kvačalova 26, 821 08 Bratislava

Pondelok–Streda: 10:00–18:30

Štvrtok: 10:00–20:00

Piatok: 10:00–18:30

Sobota: 09:00–13:00

tel./fax.: 02 / 555 66 711

kvacalova@slnecnica.sk

<http://slnecnica.sk>