

VLÁKNINA

Proč je vláknina důležitou součástí našeho jídelníčku? Součástí kterých potravin je? A na jakém principu vláknina funguje? To vše se dozvíš v následující kapitole.

Vláknina je nezbytnou součástí našeho jídelníčku. Důležitá pro správnou funkci trávicího systému. Kromě látek stravitelných potravou přijímáme i látky pro náš organismus nestravitelné. Trávení potravin probíhá na základě přítomnosti daných enzymů v lidském těle.

Vláknina jsou látky rostlinného původu, které jsou pro organismus nestravitelné. Abychom byli schopni trávit látky, je nutné mít odpovídající enzym. Lidské tělo neobsahuje enzym, díky kterému by bylo schopno strávit vlákninu.

Co znamená pojem „nestravitelný“?

Mezi nejvýznamnější složky vlákniny patří celulóza, hemicelulóza, lignin a pektiny. Díky tomu, že jsou dané látky pro náš organismus nestravitelné, fungují jako čistič střev a urychlují průchod potravy střevy.

Proč je vláknina pro člověka nestravitelná?

Pokus: pomocí buničiny a vody si ukážeme, jak funguje vláknina ve střevech.

Před tím, než se pustíš do pokusu, zkus vymyslet, jak se bude buničina chovat.



Hypotéza:

Abychom zařadili vlákninu do našeho jídelníčku, musíme vědět, ve který potravinách je obsažena. Z uvedených obrázků vyber ty potraviny, které podle tebe obsahují vlákninu:



Podle čeho ses rozhodl/a vybrat potraviny, které obsahují vlákninu?

Mezi potraviny s největším obsahem vlákniny patří ovoce, zelenina, luštěniny a obiloviny, nejvíce celozrnné pečivo. Tyto potraviny jsou nezbytnou součástí našeho každodenního příjmu potravy pro správnou funkčnost trávicího systému.

Znáš nějakou potravinu nebo část potraviny, která je pro tělo nestravitelná?

Jak už bylo řečeno, vláknina je důležitá pro správnou funkčnost trávicího systému. Nejvýznamnější roli hraje v prevenci proti zácpě. Nedostatek vlákniny je totiž jednou z hlavních příčin tohoto onemocnění.

Abychom tedy předcházeli zácpě a zajistili správnou funkčnost trávicího systému musíme denně přijmout zhruba 20 g vlákniny.

Jak zjistíš, kolik daná potravina obsahuje vlákniny?

Obsah vlákniny v potravinech zjistíme díky etikám na obalech (uvádí se v gramech na 100 g výrobku). Vláknina sice není povinný údaj na etiketě, ale většina výrobců rostlinných výrobků (tedy těch, které vlákninu obsahují) tento údaj uvádí. A co se týče ovoce a zeleniny jsou stanoveny průměrné hodnoty, které lze dohledat na internetu. Díky tomu jsme schopni zajistit dostatečný příjem vlákniny.

Výživové údaje	na 100 g/100 ml
Energetická hodnota	kJ/kcal
Tuky	g
z toho	
- nasycené mastné kyseliny	g
- mononenasycené mastné kyseliny (nebo lze také uvést: monoenoové mastné kyseliny)	g
- polynenasycené mastné kyseliny (nebo lze také uvést: polyenoové mastné kyseliny)	g
Sacharidy	g
z toho	
- cukry	g
- polyalkoholy	g
- škroby	g
Vláknina	g
Bílkoviny	g
Sůl	g

Obrázek 1 etiketa

Úkol: Sestav si svůj jídelníček, který bude obsahovat dostatek vlákniny. Tvým úkolem je vybrat takové potraviny a jejich množství, aby splňovaly denní příjem vlákniny. Poradíš si s tím? 😊

Zdroje:

<https://www.starnails.cz/bunicina-bezprachove-polstarky-1000ks> (buničina)

<https://www.ireceptar.cz/zdravi/celozrnne-pecivo-30001119.html> (obrázek a)

<http://www.finefish.cz/veprova-slanina-uzena-e1847.htm> (obrázek b)

<https://chiashake.cz/blog/moje-1-keto-dieta-ktere-ovoce-jist-a-ktere-vynechat/> (obrázek c)

<https://www.kucharidodому.cz/tipy-a-triky/lusteniny:-jak-je-spravne-uvarit-desatero-vareni-lustenin.html> (obrázek d)

<https://www.slevomat.cz/akce/1433010-vynikajici-kozi-ovci-a-plisnove-syry-i-konfitury>
(obrázek e)

<https://zena.aktualne.cz/zdravi/zelenina-je-zdrava-ale-proc-vlastne-vite-to/r~i:article:805095/>
(obrázek f)

<https://prozeny.blesk.cz/clanek/pro-zeny-jak-zhubnout-hubnuti/340628/mlecne-vyrobky-a-hubnuti-jezte-tvaroh-zapomente-na-ochucena-mleka.html> (obrázek g)

<https://www.fzv.cz/?s=v1%C3%A1knina>

<https://www.stobklub.cz/clanek/jak-zjistit-mnozstvi-vlakniny-v-potravinach/> (etiketa)