

# Vláknina



Co je to vláknina a kde se vyskytuje?

Vláknina představuje skupinu nestavitelných látek, které jsou obsaženy v potravinách rostlinného původu - zejména v celozrnném pečivu, ovesných vločkách; dále ji najdeme v luštěninách, zelenině a ovoci. Skládá se z neškrobových polysacharidů, celulózy, ligninu, vosků, chitinů, pektinů, beta-glukanů a oligosacharidů.

Na jaké druhy dělíme vlákninu?

Vlákninu dělíme na rozpustnou a nerozpustnou. Všechny rostliny obsahují oba typy vlákniny, avšak v nestejném poměru. Rozpustná vláknina vám pomůže k tomu, aby vaše stolice byla častější a pravidelnější, váže na sebe cholesterol, čímž snižuje jeho hladinu v krvi.

Nerozpustná vláknina povzbuzuje správnou funkci střev, váže na sebe rakovinotvorné látky a toxiny a usnadňuje jejich vylučování z těla.

V čem je vláknina prospěšná?

Pravidelná konzumace vlákniny příznivě ovlivňuje vaše zažívání, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, čímž omezuje možnost vzniku ischemické choroby srdeční, pomáhá při potížích s hemeroidy, snižuje riziko výskytu rakoviny tlustého střeva a konečníku a může vám pomoci i při hubnutí.

Kolik vlákniny jíst?

Údaje o tom, kolik vlákniny by měl denně přijmout dospělý zdravý jedinec, se dost různí. Průměrně se doporučuje zkonsumovat 20-30 g vlákniny denně.

Přečtěte si také:

Několik pravd o detoxikaci

	<p>© Napsal Kolektiv MindSoft</p> <p>Email: <a href="mailto:info@mindsoft.cz">info@mindsoft.cz</a> <a href="http://www.muivztah.cz">www.muivztah.cz</a> <a href="http://www.mamdepku.cz">www.mamdepku.cz</a> <a href="http://www.foto-mluvi.cz">www.foto-mluvi.cz</a></p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
--	---

---

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)