

# Zdroje vlákniny

**Vláknina** je druh sacharidu rostlinného původu, který naše tělo nedokáže strávit – a právě díky tomu je pro nás tak důležitá. Prochází trávicím traktem téměř nezměněná, přesto plní řadu užitečných funkcí, například:

- podporuje správnou funkci střev a předchází zácpě
- pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi
- snižuje hladinu cholesterolu
- přispívá k pocitu sytosti
- podporuje zdravou střevní mikroflóru

## Zdroje vlákniny

| Typ potravin        | Příklady konkrétních zdrojů vlákniny         | Poznámka                                            |
|---------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Ovoce               | Jablka, hrušky, švestky, meruňky, bobuloviny | Ideálně se slupkou, čerstvé nebo sušené             |
| Zelenina            | Mrkev, brokolice, květák, cuketa, špenát     | Dušená nebo pečená, dobře stravitelná               |
| Luštěniny           | Čočka, cizrna, fazole, hrách                 | Vhodné jako pomazánky nebo do polévek               |
| Celozrnné obiloviny | Ovesné vločky, žitný chléb, celozrnná rýže   | Pomalou vstřebatelné, vhodné na snídani             |
| Semínka a ořechy    | Lněné semínko, chia, slunečnicová semínka    | Lněné semínko lze přidat do jogurtu nebo kaše       |
| Sušené ovoce        | Švestky, meruňky, rozinky                    | V malém množství, podporují peristaltiku            |
| Psyllium            | Rozpustná vláknina z jitrocele               | Vhodné jako doplněk stravy, po konzultaci s lékařem |

## Tabulka potravin bohatých na vlákninu

| Potravina            | Obsah vlákniny (g/100 g) |
|----------------------|--------------------------|
| Pšeničné otruby      | 42,8                     |
| Chia semínka         | 34,4                     |
| Lněná semínka        | 27,3                     |
| Mandle               | 12,5                     |
| Sezamová semínka     | 11,6                     |
| Pistácie             | 10,6                     |
| Fíky (sušené)        | 9,8                      |
| Pekanové ořechy      | 9,6                      |
| Slunečnicová semínka | 8,6                      |
| Švestky (sušené)     | 7,1                      |
| Avokádo              | 6,8                      |
| Vlašské ořechy       | 6,7                      |
| Maliny               | 6,5                      |
| Dýňová semínka       | 6,0                      |
| Hruška               | 3,1                      |
| Jablko               | 2,4                      |
| Banán                | 2,6                      |
| Jahody               | 2,0                      |

| Potravina                | Obsah vlákniny (g/100 g) |
|--------------------------|--------------------------|
| Ovesné vločky            | 10,1                     |
| Fazole Pinto (vařené)    | 9,0                      |
| Černé fazole (vařené)    | 8,7                      |
| Čočka (vařená)           | 7,9                      |
| Cizrna                   | 7,6                      |
| Červené fazole (vařené)  | 7,4                      |
| Bílé fazole (vařené)     | 6,0                      |
| Zelený hrášek            | 5,7                      |
| Bulgur (vařený)          | 4,5                      |
| Mrkev                    | 2,8                      |
| Brokolice (vařená)       | 2,8                      |
| Quinoa (vařená)          | 2,8                      |
| Sladké brambory (vařené) | 2,5                      |
| Špenát                   | 2,4                      |
| Květák                   | 2,3                      |
| Hnědá rýže               | 1,6                      |



Uvedené hodnoty se mohou mírně lišit v závislosti na odrůdě, formě (celá vs. mletá), způsobu zpracování a použitém zdroji dat. Výživové tabulky často uvádějí průměrné nebo zaokrouhlené hodnoty, které se mohou lišit od konkrétních výrobků dostupných na trhu.