

# VIETE, ČO JE VLÁKNINA?

Pojmom vláknina sa označujú súčasti rastlín a plodov, ktoré v nezmenenej forme prechádzajú tráviacim ústrojenstvom a nepodliehajú enzymatickému štiepeniu ani vstrebávaniu. V literatúre sa používa aj pojem hrubá vláknina alebo neyužiteľné sacharidy.

Z chemického hľadiska sú to, s výnimkou lignínu, vysokomolekulárne polysacharidy (celulóza, pektíny, slizy, rastlinné gummy, chitín a príbuzné látky z húb, polysacharidy z rias). Celulóza a hemicelulóza tvoria vlákninu v obilninách. Je uložená prevažne v povrchovej vrstve obilnín. Iný druh vlákniny – pektín, ktorý sa nachádza najmä v ovocí, hrá úlohu predovšetkým pri vstrebávaní a látkovej premene cukrov a ešte viac tukov; preto má význam najmä pri chorobách látkovej premeny (hyperlipémia, cukrovka, obezita). Lignín sa nachádza v zelenine, a to najmä v mrkve, reďkovke, zeleri a kalerábe.

# VIETE, ČO JE VLÁKNINA?

Pojmom vláknina sa označujú súčasti rastlín a plodov, ktoré v nezmenenej forme prechádzajú tráviacim ústrojenstvom a nepodliehajú enzymatickému štiepeniu ani vstrebávaniu. V literatúre sa používa aj pojem hrubá vláknina alebo neyužiteľné sacharidy.

Z chemického hľadiska sú to, s výnimkou lignínu, vysokomolekulárne polysacharidy (celulóza, pektíny, slizy, rastlinné gummy, chitín a príbuzné látky z húb, polysacharidy z rias). Celulóza a hemicelulóza tvoria vlákninu v obilninách. Je uložená prevažne v povrchovej vrstve obilnín. Iný druh vlákniny – pektín, ktorý sa nachádza najmä v ovocí, hrá úlohu predovšetkým pri vstrebávaní a látkovej premene cukrov a ešte viac tukov; preto má význam najmä pri chorobách látkovej premeny (hyperlipémia, cukrovka, obezita). Lignín sa nachádza v zelenine, a to najmä v mrkve, reďkovke, zeleri a kalerábe.

Podľa úvodnej definície by sa mohlo zdať, že vláknina je pre človeka nepotrebná. Ale nie je to pravda.

## Vláknina

- ♦ skrátí čas, pri ktorom je črevná stena vystavená účinkom prípadných škodlivých látok v strave, pretože urýchľuje prechod trávej potravy črevami,
- ♦ ovplyvňuje rýchlosť vstrebávania živín,
- ♦ zväčšuje objem trávej potravy,
- ♦ predlžuje pocit sýtosti,
- ♦ odstraňuje zápchu,
- ♦ priaznivo vplyva na stav ďasien a na výskyt zubného kazu.

Denná dávka vlákniny u dospelých sa pohybuje v rozmedzí 22 až 32 gramov v závislosti od veku, pohlavia a druhu vykonávanej práce.

Nízky obsah vlákniny v strave súvisí so zvýšeným výskytom civilizačných chorôb, ako je obezita, poruchy cievneho systému, nádorové ochorenia tráviaceho ústrojenstva, najmä hrubého čreva, vznik cukrovky.

Podľa úvodnej definície by sa mohlo zdať, že vláknina je pre človeka nepotrebná. Ale nie je to pravda.

## Vláknina

- ♦ skrátí čas, pri ktorom je črevná stena vystavená účinkom prípadných škodlivých látok v strave, pretože urýchľuje prechod trávej potravy črevami,
- ♦ ovplyvňuje rýchlosť vstrebávania živín,
- ♦ zväčšuje objem trávej potravy,
- ♦ predlžuje pocit sýtosti,
- ♦ odstraňuje zápchu,
- ♦ priaznivo vplyva na stav ďasien a na výskyt zubného kazu.

Denná dávka vlákniny u dospelých sa pohybuje v rozmedzí 22 až 32 gramov v závislosti od veku, pohlavia a druhu vykonávanej práce.

Nízky obsah vlákniny v strave súvisí so zvýšeným výskytom civilizačných chorôb, ako je obezita, poruchy cievneho systému, nádorové ochorenia tráviaceho ústrojenstva, najmä hrubého čreva, vznik cukrovky.

## Obsah vlákniny v 100 g jedlého podielu vybraných druhov potravín

Potravina	Vláknina v g	Potravina	Vláknina v g	Potravina	Vláknina v g
<b>OVOCIE</b>					
Ríbezle čierne	4,26	Kel ružičkový	1,43	Pšeničné otruby	12,4
Ríbezle červené	4,02	Karfiol	0,81	Pšeničné klíčky	3,2
Maliny	3,99	Kaleráb	1,06	Jačmenná múka	0,8
Černice	3,82	Reďkovka	0,72	Jačmenné krúpy	1,2
Egreše	1,67	Červená repa	0,93	Ražná múka biela	0,5
Jahody	1,88	Špenát	0,82	Ražná múka čierna	1,6
Šípky	15,01	Hrášok	2,02	Ražné otruby	4,7
Broskyne	0,66	Fazuľka	1,32	Ovsené vločky	1,6
Marhule	1,10	Uhorky	0,47	Kukurličná krupica T 1200	1,3
Čerešne	0,61	Tekvica	0,81	Ryža lúpaná	0,3
Slivky	0,63	Šalát hlávkový	0,63	<b>STRUKOVINY</b>	
Hrušky	1,65	Petržlen-koreň	1,57	Hrach jedlý	5,1
Jablká	1,00	Petržlen-vňaf	1,62	Šošovica jedlá	3,7
Čučoriedky	2,24	Mrkva	1,07	Fazuľa jedlá	4,0
Grapefruity	0,54	Rajčiny	0,58	Sója jedlá	5,8
Mandarínky	0,62	Paprika zeleninová	1,12	Hrach lúpaný	1,4
Pomaranče	0,83	Pažítka	2,03	Sójová múka plnotučná	2,5
Hrozno	1,33	Pór	1,34	<b>ORECHY</b>	
Ananásy	0,45	Cibuľa	0,59	Vlašské orechy	2,7
Banány	0,58	<b>VÝROBKY Z OBILNÍN</b>		Lieskové orechy	3,5
<b>ZELENINA</b>		Pšeničná múka hladká	0,3	Mandle	3,7
Kapusta hlávková biela	0,93	Pšeničná múka hrubá	0,1	Podzemnica olejná	3,6
Kel hlávkový	0,98	Pšeničná krupica	0,1	Kokos mletý	6,9
		Pšeničná múka celozrnná	2,1	Mak	5,6

Vydal Ústav zdravotnej výchovy, Bratislava 1996. Napísala MUDr. Ivana Sedláčiková. Lektoroval MUDr. Róbert Šimončíč, CSc. Sadzba a tlač ÚZV. Nepredajné.

## Obsah vlákniny v 100 g jedlého podielu vybraných druhov potravín

Potravina	Vláknina v g	Potravina	Vláknina v g	Potravina	Vláknina v g
<b>OVOCIE</b>					
Ríbezle čierne	4,26	Kel ružičkový	1,43	Pšeničné otruby	12,4
Ríbezle červené	4,02	Karfiol	0,81	Pšeničné klíčky	3,2
Maliny	3,99	Kaleráb	1,06	Jačmenná múka	0,8
Černice	3,82	Reďkovka	0,72	Jačmenné krúpy	1,2
Egreše	1,67	Červená repa	0,93	Ražná múka biela	0,5
Jahody	1,88	Špenát	0,82	Ražná múka čierna	1,6
Šípky	15,01	Hrášok	2,02	Ražné otruby	4,7
Broskyne	0,66	Fazuľka	1,32	Ovsené vločky	1,6
Marhule	1,10	Uhorky	0,47	Kukurličná krupica T 1200	1,3
Čerešne	0,61	Tekvica	0,81	Ryža lúpaná	0,3
Slivky	0,63	Šalát hlávkový	0,63	<b>STRUKOVINY</b>	
Hrušky	1,65	Petržlen-koreň	1,57	Hrach jedlý	5,1
Jablká	1,00	Petržlen-vňaf	1,62	Šošovica jedlá	3,7
Čučoriedky	2,24	Mrkva	1,07	Fazuľa jedlá	4,0
Grapefruity	0,54	Rajčiny	0,58	Sója jedlá	5,8
Mandarínky	0,62	Paprika zeleninová	1,12	Hrach lúpaný	1,4
Pomaranče	0,83	Pažítka	2,03	Sójová múka plnotučná	2,5
Hrozno	1,33	Pór	1,34	<b>ORECHY</b>	
Ananásy	0,45	Cibuľa	0,59	Vlašské orechy	2,7
Banány	0,58	<b>VÝROBKY Z OBILNÍN</b>		Lieskové orechy	3,5
<b>ZELENINA</b>		Pšeničná múka hladká	0,3	Mandle	3,7
Kapusta hlávková biela	0,93	Pšeničná múka hrubá	0,1	Podzemnica olejná	3,6
Kel hlávkový	0,98	Pšeničná krupica	0,1	Kokos mletý	6,9
		Pšeničná múka celozrnná	2,1	Mak	5,6

Vydal Ústav zdravotnej výchovy, Bratislava 1996. Napísala MUDr. Ivana Sedláčiková. Lektoroval MUDr. Róbert Šimončíč, CSc. Sadzba a tlač ÚZV. Nepredajné.