

PŘÍŠEL ČAS LUŠTĚNIN

Luštěniny mají zvláštní postavení – jsou bohatým **zdrojem bílkovin, železa a zinku**, jak byste očekávali od bílkovinných zdrojů (například masa), ale zároveň obsahují živiny, které jsou charakteristické pro rostlinnou potravu – včetně **vlákniny, kyseliny listové a draslíku**.

Luštěniny nám dávají to **nejlepší**, a přitom mají jen **nízký obsah nasycených tuků a sodíku** a neobsahují **žádný cholesterol**.

Nejúplnější dosud provedenou analýzu vztahu stravování a rizika rakoviny zveřejnil v roce 2007 Americký institut pro výzkum rakoviny. Výzkum, kterému se věnovalo devět nezávislých vědeckých týmů na celém světě, analyzoval přibližně **půl milionu studií** a vyústil v přelomovou zprávu ověřenou jednadvaceti největšími světovými odborníky na onkologická onemocnění. Jedním z doporučení, týkajících se **prevence rakoviny**, je **konzumace celozrnných obilnin a luštěnin v každém jídle**. Tedy ne jednou týdně nebo jednou denně. **V každém jídle!**

Ovesnými vločkami k snídani splníte doporučenou dávku celozrnných obilnin, ale luštěnin? **Kdo snídá fazole?** Vlastně docela hodně lidí na celém světě. Tradiční anglická snídaně obsahuje lahodné kombinace **pečených fazolí s topinkou, houbami a grilovanými rajčaty**. Japonská snídaně obvykle zahrnuje **polévku miso** a mnoho indických dětí začíná den **idli, placičkou z dušené čočky**. Americkým chutím možná bude nejbližší cestou, jak splnit doporučení pro prevenci rakoviny, celozrnný bagel tlustě namazaný **cizrnovou pomazánkou**. Jeden známý si **do svých ranních vloček rozmačkává bílé fazole** a přísahá, že to vůbec nezmění ani chuť, ani vzhled.

Sójové mléko, tofu, tempeh

Sójové mléko se stalo **miliardovým byznysem**. Ale sójové mléko a dokonce i tofu už jsou **zpracovaným produktem**. Co se týče živin, které si obvykle s luštěninami spojujeme – **vlákninou, železem, hořčíkem, draslíkem, bílkovinami a zinkem** – proměnou sóji v tofu se jich **ztratí** přibližně **polovina**. Ale luštěniny jsou tak zdravé, že můžete o půl živin přijít, a

pořád vám **zůstane velmi zdravé jídlo**. Pokud jíte tofu, dávejte přednost výrobkům **obohaceným vápníkem**. Ještě lepší než tofu je **tempeh**, obsahující celou sóju – jedná se o placičku z **fermentovaných sójových bobů**.

Náhražky masa

Na druhé straně spektra zpracovávání sójových bobů jsou vegetariánské náhražky masa jako zeleninové burgery, které jsou ale obvykle **zdravé pouze do té míry, do jaké nahrazují původní masový karbanátek**. Obvykle obsahují vlákninu a naopak neobsahují nasycený tuk, cholesterol, mají obdobný obsah bílkovin a nižší obsah kalorií než např. skutečná kuřecí prsa (oproti kterým mají podstatně nižší riziko potravinové otravy). Ale to není nic ve srovnání s živinami, které najdete v sójových bobech, žlutém hrachu nebo amarantu – z nichž se tyto náhražky často vyrábějí.

Čočka a „efekt druhého jídla“

Čočka na sebe upoutala pozornost v roce 1982, kdy byl objeven tzv. čočkový efekt, neboli **schopnost čočky ztlumit prudký nárůst cukru v krvi ještě o několik hodin později**, při konzumaci dalšího jídla. Čočka je navíc silně **prebiotická** – hotová **hostina pro užitečné bakterie** žijící v našem trávicím ústrojí, které se nám odvděčí přísunem prospěšných sloučenin (například propionátu, který uvolňuje žaludek a **zpomaluje vstřebávání cukru** do organismu). Podobný vliv byl objeven u cizrny a dalších luštěnin, a tak byl tento jev později přejmenován na „**efekt druhého jídla**“.

Už samotná čočka patří k luštěninám s nejvyšším obsahem živin. Ale když ji necháte **naklíčit**, její obsah **antioxidantů se zdvojnásobí** (v případě cizrny dokonce **zčtyřnásobí**). Čočka klíčí **velice snadno**. Když jsem to zkoušel poprvé, byl jsem jako omráčený. **Stačí dva dny** a máte to. V jakékoli zavařovací sklenici zakryté kouskem látky připevněné gumičkou nechte přes noc čočku namočenou ve vodě. Slijte, pak dvakrát denně propláchněte a přelijte čerstvou vodou. Opakujte dva dny. Předklíčování, to je zahradničení podle mého gusta – za tři dny si

vypěstujete čerstvou zeleninu přímo na kuchyňské lince. ☺

Čočka je **rychle hotová a nemusíte ji předem namáčet**. Prostě ji povaříte stejně jako třeba těstoviny v hrnci se spoustou vody, stačí asi půl hodiny. Když se chystáte dělat těstoviny a máte dost času, zkuste do vroucí vody dvacet minut před přidáním těstovin nasypat čočku. Čočka je **výborná k omáčce na těstoviny**. Z rozmačkané a ochucené čočky můžete vyrobit skvělou omáčku, do níž můžete namáčet zeleninu!

Konzervy vs. doma uvařené

Luštěniny v konzervách jsou pohodlné, ale mají stejný obsah živin jako ty, které si uvaříme doma? Jedna studie nedávno zjistila, že konzervované luštěniny jsou skutečně **stejně zdravé** jako ty domácí – ale s jednou výjimkou, a tou je **sodík**. Do konzervovaných luštěnin se často přidává sůl, takže výsledný obsah soli může být **až stokrát vyšší**, než když je budete doma vařit nesolené. Když konzervované fazole **slijete a propláchnete** čerstvou vodou, **odstraníte asi polovinu** přidané soli, ale zároveň s ní **odplavíte i živiny**. Doporučuji proto kupovat konzervované luštěniny **bez přidané soli** a do pokrmu použít i všechn nálev.

Vaření ze sušených fazolí je samozřejmě **levnější**. Vědci zabývající se využitím fazolí v kuchyni spočítali, že vaření z **konzervovaných fazolí může být až třikrát dražší**, než když pokrm připravíte ze sušených.

Kousky **čerstvé zeleniny s cizrnovým humusem** představují mimořádně zdravou pochoutku. A můžete vyzkoušet i další **luštěninové pomazánky** – česnekovou z bílých fazolí, z fazolí pinto nebo ostrou omáčku z černých fazolí. Vynikající je i **opražená cizrna**.

Sója vs. ostatní luštěniny

Víc než deset let si sójové boby užívaly vzácného privilegia: od Úřadu pro kontrolu potravin a léčiv dostaly **certifikaci** zdravé potraviny, která konzumenty **chrání před srdečními chorobami**. Z pěstování a prodeje sóji se stal miliardový byznys. Díky tomu začala být k dispozici **spousta peněz na financování výzkumů** vyzdvihující další přínosy této luštěniny.

Ale je sója **opravdu** ze všech luštěnin **nejlepší**, nebo mají ostatní luštěniny podobné účinky? Zjistilo se, že ostatní druhy luštěnin, včetně čočky, limských fazolí, fazolí navy a pinto, dokáží **snížit hladinu (špatného) LDL cholesterolu se stejnou účinností** jako bílkovina obsažená v sóje. Jedna studie například zjistila, že když budete jíst **půl šálku vařených fazolí pinto** denně po dobu dvou měsíců, snížíte si hladinu cholesterolu **až o 0,5 mmol/l**. Sója ovšem vyniká tím, že **nejenom** snižuje LDL cholesterol, ale **současně i zvyšuje „hodný“ HDL cholesterol**.

S luštěninami k dlouhověkosti

Můžete přidávat luštěniny **do všeho, co právě vaříte**. Mějte jednu **otevřenou konzervu na viditelném místě** v lednici, abyste na ni nezapomněli. **Černé fazole** můžete kupovat ve velkém – mají pravděpodobně víc fenolových fytonutrientů než ostatní běžně dostupné luštěniny. Ale **nejlepší** luštěnina je pro vás určitě **ta, které jste ochotni sníst nejvíce!** ☺

Čím více sníte luštěnin, **tím déle budete žít**. Výzkumy ukázaly, že luštěniny jsou „**nejdůležitějším indikátorem přežití** u starších lidí“ ve všech zemích světa. Platí to **pro Japonsce** a jejich produkty ze sójových bobů, **Švédy** pochutnávající si na hnědých fazolích a hrachu, pro **středomořské národy** konzumující čočku, cizrnu a bílé fazole. Luštěniny vytrvale provázejí národy dožívající se vysokého průměrného věku. Vědci zjistili, že nárůst denního příjmu luštěnin **o 20 gramů snižuje o 8 % riziko předčasné smrti** – to jsou jen **dvě polévkové lžice!**

Výbušné téma – luštěniny a plynatost

Proč tedy tento **elixír mládí** nevyužívá více lidí? **Bojí se plynatosti**. Jde pouze o nafouknutou bublinu? Když se vědci pokusili lidem do běžné diety **přidat půl šálku luštěnin denně**, u většiny z nich se **žádné symptomy** neprojeví. A z těch, u nichž se plyny objevily, **70 % nebo více** oznámilo, že ve druhém až třetím týdnu studie problém **vymizel**.

Plynatost je **běžnější, než si asi myslíte**. Američané si prý v průměru pšouknou **čtrnáctkrát za den**. Flatulence má dvě příčiny: **spolykaný vzduch a kvasné procesy** v trávicí soustavě. Více vzduchu můžete spolykat z

různých důvodů: žvýkání **žvýkačky**, špatně padnoucí **protéza**, lízání **lízátek**, pití slámkou, **hltání jídla**, **mluvení při jídle** a **kouření**. Takže pokud jste nepřestali kouřit ze strachu z rakoviny plic, možná vám pomůže **strach z plynatosti**. ☺

Hlavním zdrojem plynů však je normální **bakteriální fermentace**, jíž se ve střevech **zpracovává nestrávený cukr**. Hlavním zdrojem nadměrné plynatosti jsou **mléčné výrobky**, což je způsobeno **špatným trávením mléčného cukru** – laktózy. Pacient, který trpěl jednou z největších flatulencí zaznamenaných v lékařské literatuře, **se zcela vyléčil**, když ze svého jídelníčku odstranil mléčné výrobky. Tento případ se dostal dokonce do Guinnessovy knihy rekordů; týkal se muže, který po konzumaci mléčných výrobků dokázal „vypustit **během čtyř hodin sedmdesát větrů**“. ☺

Z **dlouhodobého hlediska** ti, kdo konzumují **velká množství rostlinných potravin** obsahujících spoustu **vlákniny**, **nemívají** s plynatostí významně větší **problémy**. **Plovoucí stolice** – kvůli vzduchovým bublinkám – je dokonce **dobrym signálem** toho, že máte dostatečný přísun vlákniny. **Nestravitelné cukry** obsažené v luštěninách, které se dostanou až do tlustého střeva, působí jako **prebiotika**, krmí zde žijící užitečné bakterie a vytváří tak zdravější prostředí.

Možná u někoho **zpočátku** luštěniny způsobí nadýmání a plynatost, ale celkově jsou **tak zdravé**, že byste měli vyzkoušet **různé způsoby**, jak je do svého jídelníčku **za každou cenu zařadit**. **Čočka**, **loupaný hrách** a **konzervované fazole** většinou vytvářejí plynů **méně**, **tofu** bývá úplně **bezpečné**. Pokud si sušené fazole sami vaříte, můžete vyzkoušet opakované **namáčení ve vodě s jedlou sodou** (do 4 litrů vody rozpustíte ¼ lžičky sody) – a nepoužívejte vodu, ve které se fazole namáčejí. Plynatost snižují také **různé druhy koření**; nejlépe funguje například **hřebíček**, **skořice** a **česnek**, dále **kurkuma** (nesmí se vařit), **paprika** a **zázvor**. A když už dojde k nejhoršímu, můžete si za pár korun pořídit potravinový doplněk obsahující **alfa-galaktosidázu**, enzym, který štěpí fazolové cukry a **vezme vám vítr z plachet**. ☺

Jiná věc je **zápach**. Odér je způsobený především trávením potravin obsahujících **zvýšené množství síry**. Pro zlepšení vůně odborníci doporučují **omezit** mimo jiné **maso a vejce**. (Víme přece, že sirovodík páchne jako zkažená vejce.) Proto lidé, kteří jedí maso pravidelně, vytvářejí asi **patnáctkrát více sirných plynů** než ti, kteří konzumují rostlinnou stravu. Jsou ale i zdravé potraviny obsahující hodně síry, například **česnek** nebo **květák**.

Co říci na závěr? Střevní plyny jsou **normální a zdravé**. Sám Hippokrates, odborník nad odborníky, prý kdysi řekl: „Větry jsou **pro lidské zdraví nezbytné**.“ Doktor John Fardy, profesor gastroenterologie, v posudku hodnotícím různá léčiva a pomůcky odstraňující plynatost napsal: „Možná by bylo lepší začít střevní plyny **více tolerovat**, protože snaha ovlivňovat **neškodný a přirozený jev** se může obrátit proti nám.“ Doktor **Fardy** (český ekvivalent jeho jména by nejspíše byl **Prd'och**), si asi vybíral povolání podle svého jména. ☺

Luštěniny jsou univerzální

Konzumace luštěnin jde ruku v ruce se **štíhlejším pasem a nižším krevním tlakem**. Randomizované testy pak ukázaly, že na **odstranění břišního tuku** má stejné nebo lepší účinky než omezení přísunu kalorií, a navíc zlepšuje regulaci **cukru v krvi**, **hladiny inzulinu** a **cholesterolu**.

Luštěniny obsahují velké **množství vlákniny**, **kyseliny listové** a **fytyáty**, které mohou snižovat riziko **infarktu**, **depresí** a **rakoviny tlustého střeva**. **Fytoestrogeny** především v sójových bobech pomáhají **snižovat riziko rakoviny prsu** a zvyšují pravděpodobnost **přežití**, když se tento zhoubný nádor objeví. Není divu, že pokyny **pro prevenci rakoviny** doporučují zařadit **luštěniny do našeho běžného jídelníčku** – a je to tak snadné. Dají se **přidat téměř do každého jídla** a můžete je servírovat i **jako hlavní vchod**. Možností je nekonečně mnoho.

Z knihy Michaela Gregera Jak nezemřít.
Vydalo nakladatelství Noxi.