

Malé semínko skrývá velké přínosy

RENATA MALÁ

Praha – Sezamu si většina z nás všimne tehdy, pokud si koupíme pečivo, které je těmito malinkými, dvoumili-metrovými semínky zdobeně posypáno. Je pro nás velká škoda, že mu zatím stále věnujeme tak málo pozornosti. Zsvěcení o něm hovoří jako o nejzdravějším semínku vůbec. Na východ od nás znali lidé jeho léčivé schopnosti už před mnoha staletími.

Složení a benefity

Semínka tvoří až šedesát procent oleje, který je ale z hlediska zdravotního přínosu prospěšný. Dále jsou v nich zastoupeny bílkoviny, sacharidy a vláknina. Sezam se výborně osvědčuje při očích onemocněních, stejně tak při chorobách kůže, nehtů, vlasů a sliznic.

Na tyto neduhy totiž zabírá kombinace karotenu a hořčíku, vápníku i zinku v semenech obsažená. Sezam je účinný

také při prevenci a onemocněních zubů, páteře, kostí, chrupavek. Ulevuje při neurózách, psychózách i depresích a to díky obsahu vitamínů řady B, hořčíku a fosforu.

Sezam prospívá všem, jeho pozitiv by ale měli využívat hlavně těžce pracující lidé, studenti a sportovci. Ti, u kterých se předpokládá vysoká psychická nebo fyzická zátěž. Semínka sezamu se jako prospěšná ukazují také při nemocech srdce a cév.

Zvyšují aktivitu imunitního systému a výrazně upravují metabolismus neboli látkovou přeměnu. Konzumace sezamu je výhodná pro těhotné a kojící ženy i pro vegetariány, protože semínka obsahují látky, které jinak přijímáme v masu. Sezam má dobrý vliv na hladinu cholesterolu a jeho přínos ocení i ženy, které každý měsíc trápí premenstruační syndrom.

Sezamový olej

To je další podoba sezamu, která nám má co nabídnout. Tento olej je určen pouze ke konzumaci za studena. Uchovává se v lednici a musí se chránit před světlem. Po otevření by se měl spotřebovat do tří měsíců. Skvěle se hodí do orientálních i jiných zeleninových jídel. Jedná se o panenský olej lisovaný za studena.

Je snadno stravitelný a dobře vstřebatelný lidským orga-



SEZAMOVÁ semínka na pečivu jsou hezkou dekorací. Měli bychom je ale využívat mnohem hojněji. Ilustrační foto: wordpress.com

nismem a má protizánětlivé účinky. Obsahuje vysoký podíl nenasycených mastných kyselin a vitaminy A, B, C, E, F. Dá se konzumovat i samostatně, ideálně jedna až tři čajové lžičky před nebo při jídle. Konzumace se doporučuje i dětem, těm dáváme poloviční dávky.

A proč pro sezamový olej sáhnout do regálu v obchodě? Třeba proto, že posiluje obrannou schopnost organismu, zpevňuje stěny cév, podporuje trávení a funkci žaludku, játra a slinivky a játra chrání před poškozením a ztučněním. Dále tento olej pomáhá

správnému vyprazdňování žlučníku, snižuje a upravuje hladinu cukru v krvi. Posiluje oči, vyhlazuje kůži a je účinný také při potížích s pylovými alergii. Zevně se sezamový olej využívá při léčbě spálenin, kdy se opatrně nanáší na spálenou kůži. Budeme-li si jej

mazat na kůži při horečce, má schopnost odnímat horkost.

Sezamová pasta Tahini

Vyrábí se z drcených sezamových semínek a mořské soli. U nás je běžnější připravená z loupaných pražených semínek. Z neloupaných se vyrábí spíše v Indii. Tahini značně připomíná ve Spojených státech tolik oblíbené burákové máslo. Má široký záběr použití, ať už na dipy nebo dresingy, můžeme ji používat jako máslo nebo smíchat s oblíbenými surovinami a kořeními a udělat si zajímavou pomazánku.

Sezamová pasta má využití i nasladko, když si ji smícháme třeba s javorovým sirupem nebo medem. To bývá oblíbená pochoutka dětí, kterým tuto slazenou sezamelu můžeme natírat na pečivo stejně jako třeba čokoládové pomazánky.

Nejstarší koření

Původním domovem sezamu byla oblast Eufratu. Nyní se pěstuje v teplých krajinách po celém světě. Nejznámější jsou bílá či zlatavá sezamová semínka. Existují ale také hnědá a černá, připomínající líné semínko. Kdybychom si chtěli koupit sezamová semínka domů, je lepší vybrat ta neloupaná. Právě ve slupce je ukryto nejvíce cenných látek.

Elíxír života

Možná i takto by se dal sezam nazvat. Rozhodně se říká, že má život prodlužující účinek. Podle tradice čínské medicíny prý totiž lidský život končí v momentě, kdy je vyčerpána tzv. esence lediv. Právě sezam ale tuto esenci doplňuje.

Pro děti jsou tu nové kaše s kozím mlékem

RENATA MALÁ

Praha – Výživa dítěte v prvním roce života má zásadní význam pro jeho růst, vývoj a zdravotní stav. Mimo jiné i z hlediska možného vzniku potravní nesnášenlivosti a alergie, které jsou jak v dětské, tak dospělé populaci stále častější. Dosud čeští pediatri nedoporučovali zařazovat kozí mléko a výrobky z něj do jídelníčku dětí do jednoho roku. Česká společnost GOLDIM však vyvinula kaše určené dětem od ukončeného čtvrtého měsíce s obsahem upraveného kozího mléka. Tyto produkty kladně posoudila Česká pediatrická společnost ČLS JEP jako příkrm vhodný pro kojence a malé děti. Kozí kaše splňují také všechny požadavky evropské Směrnice Komise 2006/125/ES o obilných a ostatních příkrmech pro kojence.

Pro vyzrávání střevní bariéry a navození tolerance k antigenům (látky vyvolávající specifickou imunitní reakci, například tvorbu protilátek) má podstatný význam, aby se buňky střevní sliznice ve správný čas setkávaly s určitými složkami potravy. V průběhu prvního roku života se tak učí střevní sliznice rozpoznávat neškodné látky od nebezpečných. Přítomnost cizorodých bílkovin a dalších složek potravy přispívá k nastartování produkce enzymů, které jsou potřebné ke správnému trávení a vstřebávání živin. Navození imunotolerance střevní bariéry je významnou prevencí potravních alergií i některých dalších onemocnění.

Kozí mléko a děti

Kozí mléko má v dětské výživě svou dlouhou historii. První zmínky obsahuje už biblický Starý zákon, v mnoha zemích bylo a je kozí mléko součástí tradičního kojeneckého jídelníčku (například Nový Zéland, Austrálie, Taiwan, Korea, Jižní Amerika, ale i určité oblasti Itálie, Francie a Španělska a další).



KOZÍ KAŠE lze použít jako první mléčný příkrm od ukončeného čtvrtého měsíce věku. Ilustrační foto: news.buy.edu

Správné složení dětské stravy má podle dětské gastroenteroložky MUDr. Jany Virčíkové z dětské léčebny v Karlových Varech zásadní vliv na růst a vývoj dítěte, který je v prvním roce nejrychlejší. Optimální formou výživy je kojení, avšak ani mateřské mléko plně nechrání před rozvojem alergií. Podle epidemiologických dat z poslední doby se nepotvrdil předpoklad, že pozdějším zařazením příkrmu do jídelníčku se omezí výskyt alergií. Za optimální dobu pro kojenecké příkrmy (včetně kaší) se v současnosti považuje období mezi dokončením 4. až 6. měsícem.

Kozí mléko obsahuje oproti kravskému nulový, nebo velmi malý podíl alfa-s1-kaseinu a relativně vyšší obsah beta-kaseinu, což z pohledu bílkovinného složení přibližuje kozí mléko mléku mateřskému v porovnání s mlékem kravským. Potravinou s obsahem kozího mléka určenou pro výživu kojenců a malých dětí jsou pro zdravé jedince bohatým zdrojem mastných kyselin, vitamínů, minerálních lá-

tek a stopových prvků. Charakteristickou vlastností kozího mléka je dobrá stravitelnost při vysokém obsahu vápníku, fosforu, draslíku a chlo-

„Kozí kaše vnímáme jako okno příležitosti pro snižování výskytu nesnášenlivosti potravin.“

Ing. Hana Poskočilová, autorka kaše

řidů, zinku a selenu, a naopak nízkém obsahu sodíku. Kozí mléko pro dětskou výživu se upravuje a obohacuje kyselinou listovou a vitamínem B12. Tuky kozího mléka jsou podobnější tukům mateřského mléka a jsou lépe stravitelné než tuky mléka kravského.

„Kozí kaše vnímáme jako okno příležitosti pro snižování výskytu nesnášenlivosti potravin,“ říká Ing. Hana Poskočilová, autorka kaše a ředitelka vyrábějící společnosti. Mléčná složka této kaše má deset až patnáctkrát nižší obsah alergenů v porovnání s krav-

ským mlékem. Bylo prokázáno, že kozí mléko obsahuje nižší alergenní zátěž v porovnání s kravským. Za alergen kozího mléka můžeme považovat jen relativně malé množství alfa-s1-kaseinu, u něhož je pozorována zkřížená reakce s kravským mlékem, což však může následně navodit toleranci bílkovin kravských.

Kozí kaše lze použít jako první mléčný příkrm od ukončeného čtvrtého měsíce, optimálně při kojení. Jsou vhodné i pro děti, jejichž rodiče nebo sourozenci trpí alergiemi, a pro děti krmené hypoalergenními mléky. „Jedinou výjimkou, kdy kozí kaše nedoporučujeme, je prokázaná alergie na kravské bílkoviny,“ upozorňuje Ing. Poskočilová.

Kozí kaše jsou dobře stravitelné, pomáhají při kojeneckých kolikách, změkčují stolici a upravují trávení. „Složení kojeneckého příkrmu s optimalizovaným profilem bílkovin a sníženou náloží alergenů je chráněno užitým vzorem a je podána také přihláška patentu v ČR i SR,“ doplňuje Ing. Poskočilová.

Pozor na kvalitu sojových omáček

RENATA MALÁ

Praha – Naštěstí dávno tytam jsou doby, kdy jsme si tuto surovinu opatřovali nejčastěji přes známé pracující v obchodech s potravinami. Dnes si tento zvýrazňovač chuti můžeme kupovat dle libosti. Ačkoli, v současnosti se zase musíme zabývat určitými „otazníky“. Některé sojové omáčky nám mohou prospívat, ale o veškerých produktech pod touto hlavníčkou se to říct nedá.

První zmínky o sojové omáčce by se daly dohledat před 2500 lety. Tehdy se začala vyrábět lisováním sojových bobů a fermentací pšenice. Japonská sojová omáčka Shoyu pronikla do Evropy v 17. století, aby ochutila pokrmy přicházející na stůl krále Ludvíka XV.

Tmavá tekutina slano sladké chuti si pak získala dobré jméno a uznání jako vsuktku delikátní kuchyňská přísada. Na trhu najdeme dva druhy sojových omáček. Jeden se označuje jako klasický nebo druhý přírodní.

Druhý, průmyslově vyráběný, bývá označován jako industriální, nefermentovaný nebo chemický. Rozdíl spočívá v délce přípravy (výroby) a v následné kvalitě produktu. Přírodní sojová omáčka nabízí harmonii chuti a vůni v tekutině světle hnědé barvy.

Druhý typ se obvykle vyznačuje štíplavou chutí a poněkud nepřírodním aroma-matem. Barva takové omáčky bývá matná. Aby se dala sojová omáčka považovat za přírodní, musí se vyrábět fermentací, což je pomalu probíhající proces o délce asi šesti až dvanácti měsíců.

Jen tak se může vyvinout kvalitní a bohatá chuť. Jsou to drcené sojové boby, drcená pražená pšenice, voda a fermentační kultury, které zaručují jak kvalitu, tak zdravotní nezávadnost produktu.

Při fermentaci se vytváří vitamín B12, ale i další prospěšné látky, které se jinak dají najít pouze v mase. Sojová omáčka získaná touto cestou může obsahovat až přes dvě stě chuťových látek. Nenajdeme v ní ani konzervační činidla ani glutamát.

Některé kvalitní sojové omáčky se vyrábějí pouze ze soji (bez pšenice). Ty jsou vhodné i pro lidi dodržující bezlepkovou dietu.

Nefermentovaná sojová omáčka se dá vyrobit v podstatě ze dne na den, kdy se sojové boby patnáct až dvacet hodin vaří v kyselině chlorovodíkové. Následují další kroky jako zchlazování, neutralizování, lisování, filtrování. Přidává se karamelová barva, kukuřičný sirup a sůl, aby bylo dosaženo potřebné barvy, chuti a vůně. Názor na tu kterou sojovou omáčku si po přečtení etikety jistě vytvoří každý sám.

První zmínky o sojové omáčce by se daly dohledat před 2500 lety. Japonská sojová omáčka Shoyu pronikla do Evropy v 17. století.

Obhacení chuti jídla je to, co od sojové omáčky očekáváme. Světlo, teplo a vzduch nedělají sojové omáčky dobře a mohou zavinit proces oxidace, který by nás o harmonii chuťových vlastností připravil.