

Požítí většího množství anýzových výrobků může způsobit nevolnost a zvracení. To bylo pozorováno u kojence při požití zhruba 1 až 5 ml anýzového esenciálního oleje jako léčebného kroku na koliku. U jiného kojence vyvolalo dvouměsíční podávání vodného extraktu badyánu s anýzem koagulopatii (poruchu srážlivosti), neketotickou hyperglykemií a neurologické příznaky. Problematické mohou být hlavně různé druhy "falešného badyánu", jak bylo zmíněno na začátku tohoto článku. Je snadné zaměnit čínský a japonský sušený badyán, ten japonský totiž obsahuje neurotoxiny a může způsobit zdravotní obtíže, jako např. průjem, halucinace nebo zvracení a křeče při požití většího než bezpečného množství např. v pokrmech, kde se anýz používá jako koření přísada. U alergických osob se může projevit kontaktní dermatitida nebo plicní obtíže, pokud pracují např. v podniku zpracovávající anýz.

Je vhodné také zmínit pozorované interakce na zvířatech nebo in vitro, které zahrnovaly větší analgetický účinek kodeinu, změnu antidepresivního účinku imipraminu nebo zkrácení doby spánku vyvolané pentobarbitalem. Perorální podávání změnilo u myši farmakokinetiku zkoumaných látek. In vitro studie s lidskými jaterními enzymy vykazovala změnu cytochromu P-450 2C9. Tímto enzymem jsou metabolizována např. některá antiepileptika, antikoagulantia nebo nesteroidní protizánětlivá léčiva.

Závěrem lze konstatovat, že anýz lze s výhodou využít jako



koření v potravinách a při vaření, kde nám krásně dochutí výsledný pokrm. Ale pro čarodějné výluhy a odvary je potřeba ještě nějaká ta vědecká bezpečnostní prověrka.

Poděkování

Článek Anýz byl vytvořen v rámci projektu MUNI/A/1402/2021 Prohlubování znalostí v oblasti zdravotních rizik a benefitů výživy, prostředí a životního stylu IV.

Šest důvodů, proč jíst více luštěnin

MVDr. Halina Matějová, Mgr. Veronika Suchodolová
Ústav veřejného zdraví, Lékařská fakulta,
Masarykova univerzita, Brno

Existují ve všech tvarech, velikostech a barvách. Jsou levné, chutné a vydrží dlouho. A jsou hvězdou jedné z nejznámějších pohádek – Jack a fazolový stonek. Tak vylezme si nahoru na stonek a... podívejme se na důvody, proč potřebujeme ve svém životě více luštěnin.

Jsou výživné a skvělé pro srdce

O luštěninách se dá říci, že mají velice úspěšné postavení, co se týká správné výživy. Luštěniny mají vysoký obsah bílkovin a vlákniny a mají nízký glykemický index (GI), což znamená, že budeme nasyceni po delší dobu. Jsou zdrojem mnoha dalších potřebných látek, jako jsou minerální látky a stopové prvky (zinek, měď, železo, vápník, draslík, hořčík, fosfor), vitaminy (především vitaminy skupiny B), ale také bioaktivních látek, které mohou vykazovat antioxidační účinky (polyfenoly). Specifickou skupinou látek jsou isoflavony nacházející se v sóji, které jsou již dlouho zkoumány pro mnoho možných účinků na zdraví.

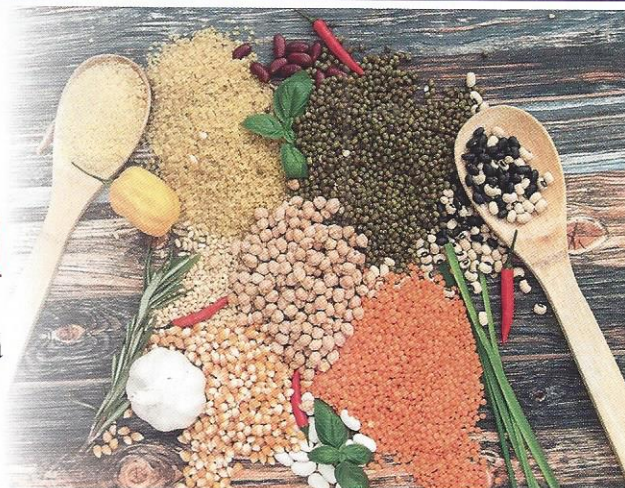
A proč jsou skvělé pro naše srdce? Luštěniny mají nízký obsah nasycených tuků. Vláknina v luštěninách může zejména pomoci snížit hladinu cholesterolu v krvi, i bez změny

hmotnosti, a může zabránit prudkému nárůstu hladiny cukru v krvi, což jsou rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění. Ovšem to předpokládá konzumovat luštěniny častěji než jedenkrát za týden.

Jsou cenově dostupné a mají dlouhou trvanlivost

Fazole jsou cenově výhodné, v naší spížirně nám dlouho vydrží. A pokud v ní máme dostatečně velký úložný prostor, nejlepším tipem, který šetří peníze, je zvážit nákup konzervovaných, předvařených nebo sušených luštěnin ve velkém balení. Přesto při nákupu sledujme dobu minimální trvanlivosti.

Pro někoho se může zdát příprava pokrmů z luštěnin zdoluhavá, a ne příliš snadná. Luštěniny, jako je červená čočka, lze vařit ihned bez namáčení ve vodě. Jiné luštěniny, jako je cizrna, fazole a hrách, je dobré namočit přes noc ve vodě, lze doporučit i vodu vyměnit. Tím se zkrátí doba vaření a pomůže s trávením luštěnin. Doba vaření se bude lišit v závislosti na druhu luštěnin od půl až po 4 hodiny. Použití tlakového hrnce může jejich přípravu značně urychlit.



Jsou super univerzální

Jejich neutrální chuť je činí všestrannými, dobře se mísí s jinými ingrediencemi a různým kořením. Fazole, cizrnu nebo čočka můžete zahrnout do téměř jakéhokoli receptu, dokonce i do dezertů (viz recepty v tomto čísle Zpravodaje). Někteří lidé nemají rádi luštěniny kvůli jejich struktuře. Avšak fazole, cizrna a čočka jsou tak univerzální, že můžeme změnit jejich texturu tak, aby nám vyhovovala. Proč nezkusit...

- přidat čočku, cizrnu nebo fazole do polévek - můžeme je přidat celé, nebo je rozmixovat,
- konzervované fazole, cizrnu upravenou na páře - mohou dodat barvu a texturu salátům nebo přílohám,
- vyzkoušet je ve formě dipu a udělat si vlastní humus, který má krémovou, hladkou strukturu,
- připravit z nich rostlinné karbanátky,
- křupavou svačinu – zkusit upéct v troubě např. konzervovanou cizrnu s trochou olivového oleje s oblíbenými bylinami a kořením pro chuť.

Jsou skvělé pro střeva

Luštěniny mají pošramocenou pověst díky tvorbě plynů. Avšak je to vláknina (působící jako prebiotická potrava pro prospěšné bakterie), která dělá svou úžasnou práci pro střeva, aby je udržela zdravá. Vedlejším účinkům s konzumací luštěnin lze zabránit tím, že budeme postupně zvyšovat jejich dávku. Je dobré začít nejprve s jedním druhem luštěniny, jako je cizrna, a následující týden přidat další druh. Zvýšenému obsahu vlákniny je třeba přizpůsobit i zvýšené množství vody.

Pomoci může také namáčení a oplachování sušených luštěnin a jejich klíčení před přípravou.

Nabízejí možnosti pro osoby s různými způsoby stravování

Pro ty, kteří chtějí snížit spotřebu masa, jsou fazole, čočka a cizrna skvělou alternativou. Luštěniny pomáhají těm, kteří mají určitá zdravotní omezení. Sójový nápoj může být volbou pro ty, kteří mají bezmléčnou dietu nebo dietu s nízkým obsahem laktózy. Nelehkou situaci pro ty s bezlepkovou dietou opět mohou řešit luštěniny. Luštěniny se používají k výrobě bezlepkových verzí základních potravin, včetně mouky a těstovin.

Jsou šetrné k planetě a patří mezi udržitelné potraviny

Luštěniny jsou udržitelné potraviny, což znamená, že mohou být pěstovány a sklizeny po mnoho generací. Nejsou dobré jen pro nás, jsou také dobré pro planetu. Luskoviny jsou odolné rostliny vůči suchu, dále jsou schopny poutat dusík kořenovými systémy pomocí bakterií a tím zvýšit množství dusíku v půdě. Z tohoto důvodu jsou užitečnými plodinami pro zemědělství, zvyšují úrodnost půdy a blahodárně působí na následné plodiny. Uvolňují až sedmkrát méně emisí skleníkových plynů na plochu ve srovnání s jinými plodinami.

Mohou také omezit plýtvání potravinami, protože luštěniny mohou být sušeny a skladovány po relativně dlouhou dobu, aniž by ztratily svou nutriční hodnotu.

Tak pojďme si přidat i fazole, cizrnu, hrách a čočku do svého týdenního nákupního seznamu!

PS: Luštěniny mají Nutriscore A.

