

„Spaľovače tuku“ Aká je pravda, pomáhajú naozaj niektoré potraviny spaľovať tuk?



Niektoré potraviny a koreniny obsahujú látky, ktoré zlepšujú proces trávenia, urýchľujú metabolizmus, hlavne tukov, a preto sa označujú ako spaľovače tukov.

Takéto účinky majú napr. koreniny a látky prítomné v ovocí a zelenine. Veľmi účinný je **kapsaicín** prítomný v štiplavej paprike, najvýraznejšie v čili papričkách. Okrem stimulácie metabolizmu podporuje krvný obeh, chráni pred infekciami, upravuje hladinu cukru a najnovšie je potvrdené, že dokáže zabíjať rakovinové bunky. Aj **éterické oleje** v zázvore, **alicín** v cesnaku a cibuli, **kyselina citrónová** v citróne a **horčiny** v grepe, enzým **bromelín** v ananáse, okrem iných významných pozitív stimulujú metabolizmus tukov a znižujú ich hladinu. Brokolica, huby, ustrice, krevety obsahujú **chróm**, ktorý reguluje hladinu cukru v krvi a tlmí chuť na sladké. **Jablčný ocot** podporuje metabolizmus a imunitný systém. Losos je bohatý na **jód**, potrebný pre tvorbu hormónov štítnej žľazy a zrýchľuje metabolické pochody. **Zelený čaj** má antioxidačné účinky a tiež urýchľuje metabolizmus.



Neexistuje však žiaden zázračný produkt, ktorý by „spaľoval“ tuky a mal výrazný redukčný efekt. Nevyhnutná je pohybová aktivita a **disciplína v stravovaní**. Základom optimálneho metabolizmu je pestrá strava, dostatok psychickej a fyzickej aktivity, primeraný príjem kaloriférnych ochranných živín a vlákniny.

MUDr. Alžbeta Béderová, CSc.



REGIONÁLNY ÚRAD
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
BRATISLAVA hl.m.
so sídlom v Bratislave

www.facebook.com/ruvzba.sk

