

Pektinový drink

Suroviny: jablečná šťáva (bez konzervantů, tepelně sterilizovaná)
pomerančová šťáva
voda

Recept: do lahve nalej suroviny v poměru 1/3 : 1/3 : 1/3 . Zašejkruj. Vychlad'. Může se podávat (*dobré s kostkou ledu*).

Pektiny a vláknina

Pektiny = rozpustné vlákniny, jsou běžnou přirozenou součástí ovoce

- používá se jako zahušťující a želírující látka, stabilizátor a emulgátor
- využití v zavařeninách, pekařských a mléčných výrobcích, cukrovinkách apod.

Vláknina = nestravitelná část rostlinné potravy

- pomáhá pohybu potravy trávicí soustavou a vstřebává vodu

Rozpustná vláknina je obsažená v těchto potravinách:

- luštěniny (hrách, sojové boby, fazole)
- oves, žito, ječmen
- některé ovoce (především jablka a banány), a bobule
- některá zelenina jako brokolice a mrkev
- kořenová zelenina, jako brambory (slupky obsahují nerozpustnou vlákninu)

Zdroje nerozpustné vlákniny zahrnují následující:

- celozrnná jídla
- otruby
- ořechy a semena
- zelenina jako zelené fazole, květák, cuketa, celer
- slupky některých druhů ovoce a rajčat

Vláknina-PLUSY:

- Podporuje **redukci a kontrolu váhy**
- sníží nezdravé **přejídání** a nadměrné svačení,
- stabilizuje **hladinu energie** regulací **krevního cukru**
- preventivně chrání před **rakovinou** tlustého střeva, cukrovkou atd.
- Dodává **energii a vitalitu**
- Potraviny s vyšším obsahem vlákniny se jídají pomaleji, neboť je musíme kousat a žvýkat delší dobu.
- Žaludek se vyprazdňuje pomaleji, neboť tráveninu s větším obsahem vlákniny déle zpracovává a to vyvolává déle pocit plného žaludku
- Pokrm s vyšším obsahem vlákniny více nasytí, což platí o potravinách bez porušení buněčné struktury

Konkrétní nápoj obsahuje mimo uvedených látek **vitamin C (=kyselina L-askorbová), **glukózu a kys. jablečnou.****