

## ČOČKA – nezbytnost při zdravé výživě



Pokud hledáte surovinu, která obsahuje větší množství rostlinných bílkovin, minerálních látek, stopových prvků, železa i mědi, sáhněte po obyčejné, ale často opomíjené luštěnině – čočce.

Čočka pochází z Přední Asie a součástí lidské potravy je již od neolitu. Po sojových bobech a konopí má čočka třetí nejvyšší obsah bílkovin ze všech rostlin – 26 %. Díky tomu tvoří v mnoha částech světa velmi důležitou složku stravy. Je tomu tak zejména v Indii, jejíž obyvatelstvo tvoří z velké části vegetariáni. Jednotlivé druhy čočky se od sebe liší jak velikostí semen, tak jejich barvou, jež může být žlutá, oranžová, hnědočervená, zelená či černá.

### Co obsahuje:

Čočka obsahuje opravdu slušnou dávku **vlákniny**, která je velmi důležitá pro náš organismus. Červená čočka jí má méně. Jako každá jiná vláknina, i ta z čočky působí pozitivně na zažívací trakt. **Pokud jíme čočku častěji, problémy s nadýmáním vymizí a přetrvávají užítky z vlákniny.** Ta jednak čistí střeva, ale také se spolupodílí na váhové redukci, protože brání prudkým výkyvům hladiny krevního cukru, zlepšuje metabolismus a pomáhá v odbourávání tělesného tuku.

Čočka je plná vitamínů. Některé zůstávají i po uvaření, jiné se varem ničí, takže se někdy doporučuje využívat čočku naklíčenou. Na rozdíl od fazole není čočka v této formě jedovatá. Čočka obsahuje **vitamíny C, A, B (B3, B5, B6 a B9) a E.** Zejména na vitamíny řady B je čočka přeborník. Obsah **kyseliny listové** je rovněž vynikající pomůckou pro zachování zdraví – velmi prospívá naší krvi a má navíc blahodárný vliv i na náš nervový systém.

**Stopové prvky - vápník, fosfor, železo. A železa opravdu hodně.** Všechny tyto prvky jsou užitečné pro náš organismus. Od stavby kostí až po funkci metabolismus a imunitní systém. Dále obsahuje čočka **měď, selen, hořčík, zinek, chrom a molybden.** **Proč si kupovat drahé tabletky, když můžete toto všechno získat přirozenou cestou z dobrého pokrmu.**

### Pozitivní účinky čočky

Mezi hlavní benefity konzumace čočky patří **čištění střev**, zlepšení metabolismu tuků, redukce váhy, dodání minerálů a vitamínů. S tím se pojí dobrá funkce imunitního systému a prevence řady civilizačních nemocí. Před čočkou se těse cukrovka, rakovina, infarkt i mrtvice. Tím, že pročišťuje střeva, zvyšuje množství užitečných střevních bakterií, které podporují trávení, čistí krev a snižuje úroveň škodlivého cholesterolu LDL. Pomáhá stabilizovat krevní tlak. Působí protizánětlivě a pomáhá zvláště při revmatoidní artritidě. Čočka prokazatelně snižuje riziko rakoviny. Ulevuje při příznacích menopauzy, jako jsou návaly horka a noční pocení, díky obsaženým fytoestrogenům. Přírodní léčitelé ji často doporučují jako náhradu za hormonální léčbu. Pokud máte zácpu, můžete použít odvar z čočky s olejem a solí. Čočka přemůže vaši chudokrevnost. Uvařenou čočku lze přikládat zevně na různé otoky a zduřenininy. Obzvláště užitečná je čočka pro těhotné, neboť skvěle pomáhá při rozvoji mozku plodu.

### Kdo by neměl čočku jíst

Jsou určitá onemocnění, která nejdou s větší konzumací čočky dohromady. Jedním takovým je dna. Čočka obsahuje totiž poměrně větší množství purinů, které dělají nemocným potíže. Pro vysoký obsah fosforu a některých dalších látek zase není dobrá při radikální ledvinové dietě. U většiny lidí však pozitiva rozhodně převažují a je škoda, že z našich jídelníčků mizí takové klasiky, jako je čočková polévka či čočka nakyselo.

### Klíčení čočky

V poslední době jsou velmi populární **klíčky z čočky.** Doporučují se hodně těhotným ženám, protože vysoký obsah výše zmíněné kyseliny listové prospívá rozvoji mozku u nemluvněte. Navíc mají vyšší obsah vitamínu C než samotné plody, tudíž jsou užitečné při podporování naší imunity a také působí jako velmi dobrý antioxidant. Jí se buď syrové, například v různých salátech a nebo je možné je i krátce podusit.

**Klíčky si připravíme** tak, že čočku namočíme do vody, která má pokojovou teplotu a odložíme do spíže na osm hodin. Poté je propláchneme a odložíme do polostínu a necháme přibližně čtyři dny klíčit. Denně je dvakrát jemně propláchneme. Semínka by neměla být na hromadě ale spíše rozprostřená tak, aby ke každému byl dobrý přístup vzduchu. Před jídlem je dobré namočit vše do vody, na vrchu se může shromáždit trochu prázdných slupek které odstraníme a pak vše pomalu přeléváme do druhé nádoby – na dně zůstanou nevyklíčená semínka, která také není nutno jíst (a zkazila by kulinární požitek). Samozřejmě probrat je můžeme také ručně. V lednici nám vydrží kolem pěti dnů, ale nejlepší je jíst čerstvé.

## Druhy čočky

Jen čočky existuje na padesát různých druhů, červená, červenooranžová, zelená, žlutá, černá a další. V naší zemi je nejoblíbenější odrůdou zelená a červená, která, na rozdíl od fazolí, neobsahuje síru, tudíž nenadýmá, což určitě uvítají ti, kteří zavrhlí luštěniny právě pro tento neblahý efekt. Z toho důvodu je pak **červená čočka první luštěninou**, kterou maminky přidávají **do jídelníčku dítěte od ukončeného osmého měsíce**.

To, co je na čočce tak úžasné, je ona vláknina, 1 šálek jí obsahuje úctyhodných 16 g (DDD 30 g na den), zejména její **rozpustná forma**. Tento druh vlákniny pak prostupuje trávicím traktem, kdy se štěpí na menší části, vytváří gelovitou hmotu. Ta na sebe váže látky, které souvisejí s vyšší hladinou cholesterolu v krvi. Dále **reguluje hladinu krevního cukru, zpomaluje vyprazdňování žaludku** a brzdí tak vstup sacharidů do krevního oběhu. Glykemický index čočky je nízký, pohybuje se pouze kolem hodnoty 30, a nepůsobí tedy kolísání krevního cukru.

### Červená čočka

Červená čočka je bohatým zdrojem železa, selenu, fosforu, zinku, vitamínu B6. Škroby obsažené v čočce (i jiných luštěninách) se díky obsahu vlákniny vstřebávají pomalu a umožňují tak rovnoměrné uvolňování glukózy do krve. Díky tomu je vhodná například jako rychlá odpolední svačina. Rovnoměrné uvolňování glukózy je důležité také pro udržení stabilní hladiny krevního cukru zejména pro diabetiky, ale i pro kohokoliv, kdo se snaží hubnout. Červená čočka se výborně hodí i jako **první koncentrovanější zdroj bílkovin pro miminka již od prvních měsíců při zavádění tuhé stravy a díky absenci nadýmavých látek i pro kojící maminky**.

Její **nejpodstatnější výhoda** je, že **nenadýmá a na rozdíl od jiných druhů čočky neobsahuje síru, tak ji můžeme použít i do pokrmů pro děti**. Červená čočka se **nemusí namáčet** a po přivedení k varu je do 15 minut měkká. Pokud se nechá vařit déle, rozpadá se na kaši. Používat ji můžete jako přílohu, do polévek nebo salátů.

### Černá čočka Beluga

Černá čočka beluga patří mezi potraviny s vysokou nutriční hodnotou. Na 100 g má dvojnásobné množství bílkovin (24 g) než třeba tofu (10 g), spoustu vlákniny a její **černý pigment obsahuje antioxidanty**, které se nacházejí ve velké míře v bobulovém ovoci (například v borůvkách a ostružinách). Je také dobrým zdrojem vitamínů B a minerálů (například železa a hořčiku). Na rozdíl od většiny ostatních luštěnin **belugu není nutné před přípravou namáčet** a po uvaření drží svůj tvar, je tedy rychlejší na přípravu třeba pro ty, kdo spěchají. Díky své tmavé barvě, drobným plodům a jedinečné jemné chuti je přirovnávána ke kaviáru. Pro zdraví je černá čočka prospěšná především díky vysokému obsahu vlákniny. Čočku nemusíte odstraňovat ze svého jídelníčku ani v případě, že držíte redukční dietu. Beluga čočka má nízký glykemický index a zároveň vás opravdu zasytí.

### Francouzská čočka Puy

Je označována za nejkvalitnější druh čočky. Při vaření neztrácí svůj tvar a tak se nemůže stát, že by se rozvařila.

### Žlutá čočka

Pokud rádi připravujete indickou kuchyni, zařaďte do svého jídelníčku i žlutou čočku. Ta se výborně pojí právě se všemi druhy indického koření. Co se kvality týče, žlutá čočka obsahuje velké množství vitamínu B6, železa, selenu, zinku a vlákniny.

### Hnědá a tmavozelená čočka

Vyniká zejména svojí oříškovou chutí a perfektně se hodí do salátů. Jde o pevnější čočku, ale i tak má tendenci se rozvařovat. Povrch je hnědý, vnitřní přechází do světlejší barvy. Vysoce energetická a výživná luštěnina, která obsahuje jen málo tuku. Je bohatá na kyselinu listovou a železo, obě látky pomáhají předcházet chudokrevnosti. Je vhodná pro seniory, kteří ji velmi dobře znají a jsou zvyklí ji v kuchyni využívat, třeba k přípravě tradiční čočkové polévky. **Tuto čočku je nutné před vařením namočit do studené vody. Vyluhovanou tekutinu k dalšímu vaření nepoužijeme – obsahuje totiž mimo jiné látky způsobující nadýmání.**

### **Tipy pro konzumaci luštěnin**

- Pravidelným používáním luštěnin předejdete nadýmání a vaše tělo si zvykne na lepší využití látek v luštěninách obsažených.
- Luštěniny je vhodné před vařením namáčet. Hrách a fazole zhruba na 8 hodin, u čočky stačí 3 hodiny.
- Používejte čerstvé nikoliv konzervované luštěniny.
- Pro snížení nadýmání vařte luštěniny s bylinkami. Vhodná je např. saturejka, řasa kombu, majoránka, petrželka, fenýkl, anýz, máta, zázvor.

*Luštěniny jsou zdravé a měli bychom je alespoň jedenkrát týdně zařazovat do našeho jídelníčku. Všechny luštěniny jsou přirozeně bezlepkové a rozhodně stojí za naši pozornost.*

Použité zdroje:

<https://cs.wikipedia.org/wiki/>, <http://www.prostezdravi.cz/cocka-jeji-zdravotni-ucinky/>, <http://styl.instory.cz/zdravi/918-obycejna-cocka-je-skvela-pro-nase-zdravi.html>, <https://www.celostnimedcina.cz/>, <https://www.vitalia.cz/clanky/4-barvy-cocky-vyberte-si-pro-sebe-tu-pravou/>