Pohanka obecná v terapii

Doc. RNDr. L. Tůmová, CSc.

Pohanka obecná (*Fagopyrum esculentum*) Moench. je rostlina dvouděložná, patří do čeledi rdesnovitých (Polygonaceae). Příbuznou rostlinou je pohanka tatarská, (*Fagopyrum tataricum*) Gaertn. Pohanka pochází z Asie, patrně z oblasti mezi Bajkalským jezerem a Mandžuskem. Patří k nejmladším kulturním rostlinám. Do Evropy se dostala až ve 13. století z východu. Na našem území se hojněji pěstovala asi od 16. století, a to zejména v horských oblastech, na chudých půdách Beskyd, v karpatské oblasti a na východním Slovensku. V současné době se její pěstování na našem území opět obnovuje.

Někteří autoři rozlišují dva typy odrůd. Jeden typ z oblasti Japonska, Koreje, jižní Číny, Nepálu a Indie, kde jsou rostliny vysokého vzrůstu, silně olistěné a později zrající. Tyto odrůdy potřebují k tvorbě generativních orgánů minimálně desetihodinovou délku dne. V Evropě a severní Číně je druhý typ odrůd, kde stačí devítihodinový den k nasazení generativních orgánů. Jsou to odrůdy ranější, méně vzrůstné a olistěné. Léčebně se využívá především kvetoucí nať (*Fagopyri herba*), případně i slupky. Z natě se získává rutin. Pohankové nažky (*Fagopyri semen*) tvoří hodnotnou potravinu s dostatkem vlákniny.

Pohanka obsahuje flavonoidy rutin, isoorientin, orientin, vitexin. Nejdůležitější obsahovou látkou v kvetoucí nati a ve slupkách plodů je rutin. V plodech nacházíme komplex vitaminů skupiny B, vitamin E a řadu prvků, především draslík, fosfor, hořčík, vápník a ve stopách železo, měď, mangan a zinek. Léčebně zajímavý je i obsah cholinu a skutečnost, že pohankové nažky obsahují řadu plnohodnotných bílkovin. Obsah bílkovin v semenech pohanky je 10 – 14 %, obsah škrobu 55 – 70 %, olejnatost semen 1,5 – 3,7 %, obsah celkové vlákniny v semenech je 3,4 – 5,2 %. Z více nenasycených mastných kyselin je významný obsah kyseliny linolové. Lipidy z pohanky obsahují 0,2 % fyziologicky aktivních rostlinných sterolů: sitosterol a kampesterol. Hlavní fenolické látky ve slupkách a mouce pohanky jsou rutin, 2-epikatechin, hyperosid a kvercetin .

Semena pohanky obsahují proteiny, které mohou způsobit hypersenzitivní reakci. Dokonce po požití pohankových koláčů nastávají někdy alergické reakce. Fagopyrin obsažený v pohance způsobuje přecitlivělost na světlo, takzvaný fagopyrismus.

Pohanka je i zdrojem selenu. Obsah selenu v semenech pohanky se zvýšil asi 8,5krát po aplikaci roztoku selenu na listy ve fázi kvetení. Tato metoda by z pohanky vytvořila bohatý zdroj selenu a užitečnou surovinu pro obohacení potravinářských výrobků. Pohanková nať se podává pro zvýšení pevnosti a pružnosti cévních stěn. Využívá se při léčbě křečových žil, hemoroidů, bércových vředů, ale i při poruchách prokrvení končetin, charakterizovaných červenými nitkami, a také jako prevence proti praskání cév uvnitř organismu (např. proti náhlým příhodám mozkovým). Nažky se léčebně využívají ke snižování cholesterolu, při chorobách střev a k detoxifikaci organismu. Pohanka se užívá při artritidách, má posilující účinek na imunitní systém. Je vhodná i pro ženy v těhotenství, pro diabetiky, a protože neobsahuje lepek, i pro nemocné s celiakií. Konzumace pohanky chrání před srdečními chorobami, protože snižuje LDL cholesterol a zvyšuje HDL cholesterol.





Súčasná výživa a jej príspevok ku zdraviu

■ **Ing. B. Krkošková, CSc.**

Vo väčšine európskych krajín sa vypracovávajú správy o výžive, v ktorých sa dokumentujú stravovacie návyky, príjem potravín a výživných látok, ako aj celkový zdravotný stav obyvateľstva. Na základe žiadosti Európskej komisie bol vypracovaný komplexný prehľad o výživovom stave v krajinách EÚ. V tomto dokumente o výžive a zdraví boli spracované informácie zo 14 krajín – Belgicko, Dánsko, Nemecko, Fínsko, Francúzsko, Grécko, Taliansko, Nórsko, Rakúsko, Portugalsko, Švédsko, Španielsko, Maďarsko, Anglicko (European Nutrition Health Report – ENHR). Správy o spotrebe potravín poukazujú na stúpajúcu tendenciu u väčšiny potravinových skupín. Veľmi pozitívnym trendom je narastajúca spotreba rýb, mlieka a rastlinných olejov. Vo všeobecnosti sa málo darí zvyšovať spotrebu ovocia a zeleniny. Za negatívny trend možno považovať stúpajúcu spotrebu živočíšnych produktov (bravčového mäsa a hydiny), cukru a sladidiel, podobne aj niektorých špecifických zemiakových a obilninových produktov (lupienky, krekry, čipsy). Podiel tuku na celkovom energetickom príjme stúpol za posledné štyri desaťročia z 34 % na 41 % na úkor spotreby sacharidov, vrátane vlákniny, ktorá naopak klesla z 50 % na 42 %. Priemerný celkový príjem tuku v jednotlivých krajinách sa pohybuje od 43 % až po 31 % z celkového energetického príjmu. Na Slovensku (podľa údajov Ministerstva pôdohospodárstva z roku 2001) pochádza 33 % energetického príjmu z tuku. Relatívny podiel alkoholu na energetickom príjme sa síce nezmenil, ale jeho spotreba v sledovaných krajinách stúpala. Pokiaľ ide o príjem výživných látok, zistil sa všeobecne vysoký príjem tukov, a to najmä nasýtených mastných kyselín. Príjem cholesterolu bol tiež vysoký, najmä u dospelých mužov. Aj keď Slovensko nebolo medzi sledovanými krajinami, uvedené zistenia v plnej miere vystihujú našu výživovú situáciu.