1.

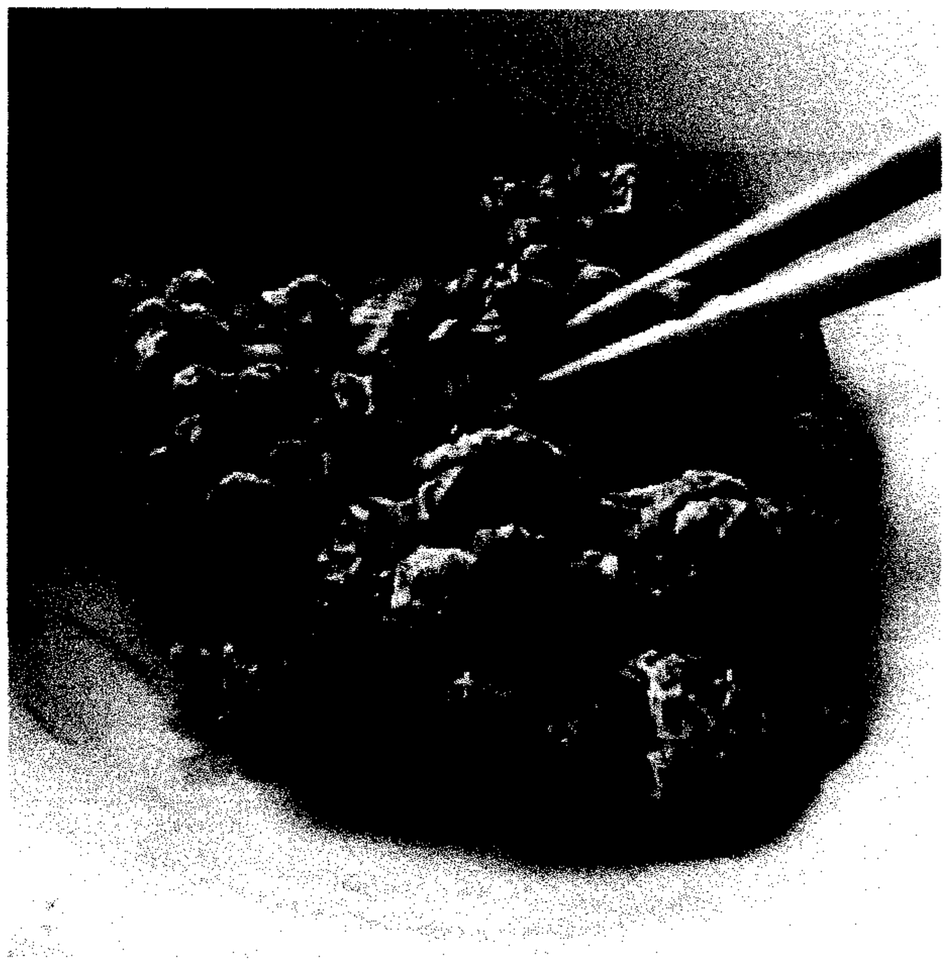
Sponzorováno

Natto a zdraví – jaké má účinky na naše zdraví?

4.6/5 (45)

Vydáno v kategorii: Výživa a jídlo pro zdraví, Zdraví | Dne: 15 dubna, 2018 | Autor: Daniel Borník

Obsah článku



Nato. Někomu chutná, někomu ne.

Pokud chcete krásnou pokožku, zdravé srdce a silné kosti, je čas vyzkoušet na vitamíny bohaté natto. A co že to je to natto? **Natto je tradiční japonské jídlo vyrobené z fermentovaných sójových bobů.** Klíčovým prvkem tohoto pokrmu je tedy fermentace sójových bobů, které usnadňují trávení a zároveň zvyšuje schopnost těla absorbovat živiny.

Natto je tradiční japonská jídlo sestávající z fermentovaných sójových bobů a vyznačuje se slizkou a lepivou strukturou. Je snadno rozpoznatelné svou výraznou, trochu štiplavou vůní, zatímco jeho chuť je označována jako oříšková. V Japonsku je natto typicky doplněno sójovou omáčkou, hořčicí, pažitkou nebo jiným kořením a podává se s vařenou rýží. Tradičně bylo natto vyráběno balením vařených sójových bobů v rýžové slámě, která přirozeně obsahuje bakterie Bacillus subtilis na povrchu. To umožňuje bakteriím fermentovat cukry přítomné ve fazolích – produkovat natto.

Fermentované potraviny a nápoje, jako je natto, jsou obrovským zdrojem probiotik. **Natto je také skvělým zdrojem bílkovin a má nízký obsah kalorií.** Podívejte se, jak natto může prospět vašemu zdraví.

2.

1. Natto a obsah vitamínu K

Na rozdíl od mnoha potravin, které jsou bohaté pouze na vitamín K1, natto je bohaté na oba typy vitamínu K (tedy vitamín K1 i K2).

Vitamín K1 se nachází v zelené listové zelenině a tvoří asi 90% vitaminu K v typické západní stravě. **Vitamín K2 není produkován v rostlinách, ale různými druhy bakterií.** Tento vitamín představuje pouze asi 10% spotřeby vitaminu K v západní Evropě.

Natto zvyšuje zdraví a sílu vaší pokožky, srdce a kostí.

Zde jsou některé z mnoha zdravotních přínosů natto v souvislosti s vitamínem K:

Natto je obzvláště bohaté na vitamín K2, který **může snížit ztrátu hustoty kostí u žen po menopauze až c 80%.**

Fermentované sójové boby, jako je natto, obsahují *PQQ (Pyrroloquinoline Quinone)*, který je pro kůži velmi důležitý. **PQQ má také vlastnosti, které jsou podobné antioxidantům – umožňují snížit negativní účinky škodlivých oxidantů v těle.**

Vitamin K redukuje krevní sraženiny zpomalením arteriální kalcifikace, zlepšuje funkci jater a podporuje tok moči.

Vitamin K2 má lepší biologickou dostupnost než K1. Studie ukazují, že tato molekula zůstává v těle delší dobu a je účinnější i při nižších dávkách.

2. Natto zlepšuje trávení

Vaše střevo obsahuje milióny mikroorganismů – více než desetinásobek celkového počtu buněk nalezených ve vašem těle. Když máte správný druh bakterií ve střevě, vytváří to zdravou střevní mikroflóru – a to je spojeno s mnoha zdravotními přínosy, jako je třeba zlepšení trávení.

Právě zmíněná probiotika v natto mohou fungovat jako první linie obrany proti toxinům a škodlivým bakteriím. **Výzkumníci uvádějí, že vedle symptomů zánětlivého onemocnění střev, Crohnovy nemoci a ulcerózní kolitidy pomáhají probiotika snížit plynatost, zácpu, průjem spojený s antibiotiky a nadýmání.**

Většina potravin a doplňků bohatých na probiotika obsahují 5 až 10 miliard jednotek na porci. Natto může obsahovat mezi 1 milionem a 1 miliardou bakterií na gram. Takže každý

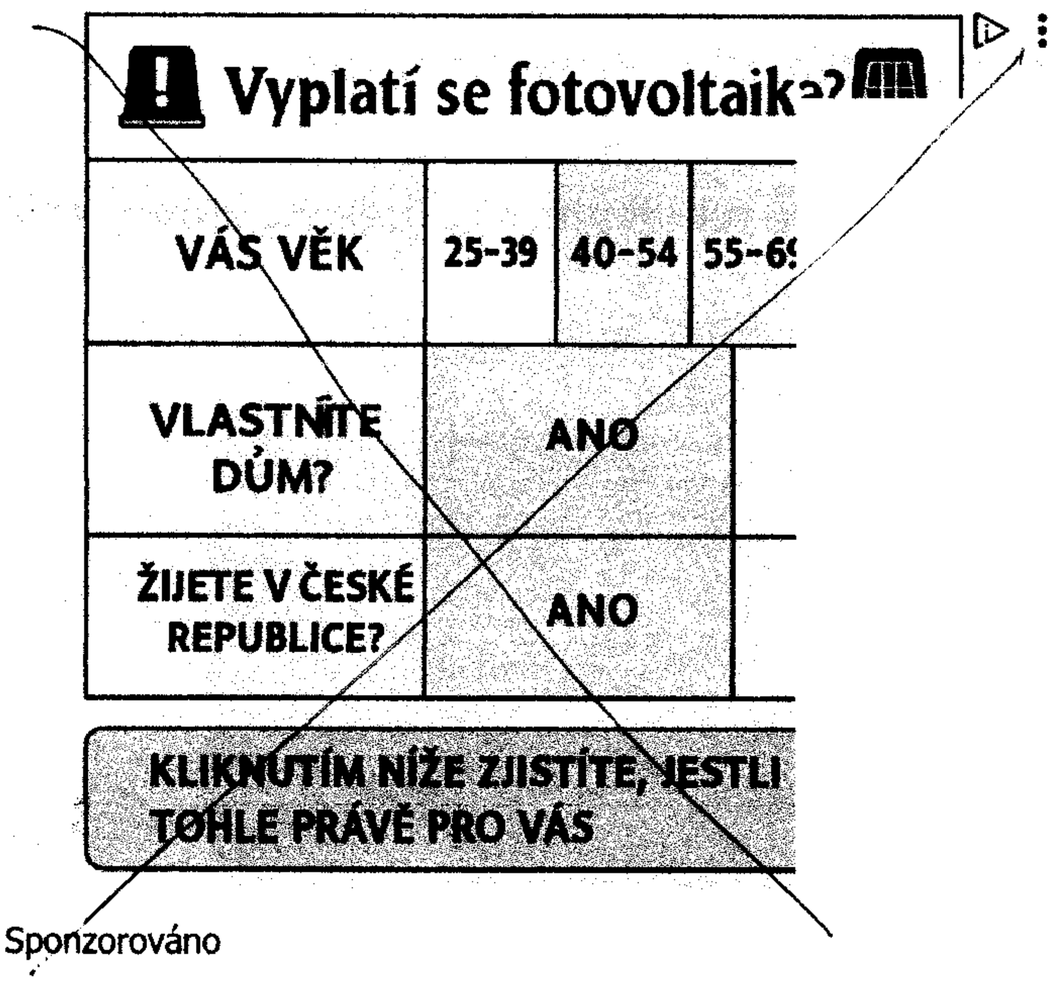
3.

gram natto obsahuje téměř stejné množství probiotik, které získáte z celé dávky většiny ostatních probiotických potravin nebo doplňků.

3. Přispívá k silnějším kostem

Natto je bohaté hned na několik živin, které přispívají ke zdravým kostem.

Začněme tím, že natto (100 gramů) poskytuje 22% doporučeného denního příjmu vápníku, což je hlavní minerál nalezený ve vašich kostech. **A jak už jsme mluvili, natto je navíc jedním ze vzácných rostlinných zdrojů vitaminu K2.** Vitamín K2 hraje zásadní roli ve zdraví kostí tím, že aktivuje kostní buňky, které pomáhají dopravit vápník do kostí a udržet ho tam. Neměl by být zaměňován s vitamínem K1, který hraje důležitou roli při srážení krve. **Jak jsme už však uvedli, natto obsahuje oba tyto vitamíny – K1 i K2.** Studie ukazují, že doplňky vitaminu K2 mohou zpomalit ztrátu kostní minerální hustoty a mohou snížit riziko některých typů zlomenin o 60-81% (studie zde).



Sponzorováno

4. Pro zdraví srdce

Natto může také přispět k zdravějšímu srdci. To je částečně proto, že obsahuje vlákninu a probiotika, které mohou pomoci snížit hladinu cholesterolu. Kromě toho fermentace produkuje **nattokinázu**, typ enzymu, který pomáhá rozpouštět krevní sraženiny. Zdá se, že je zvláště koncentrován v „strunné části" jídla natto.

Navíc japonští vědci uvádějí, že natto může pomoci snížit krevní tlak inaktivací angiotenzin konvertujícího enzymu (ACE), který pomáhá kontrolovat krevní tlak. **Ve skutečnosti několik studií ukazuje, že nattokináza snižuje krevní tlak o přibližně 3-5,5 mmHg u účastníků s počátečními hodnotami krevního tlaku 130/90 mmHg nebo vyššími.**

No a konečně, kromě posilování kostí, vitamín K2 v nattu pomáhá zabránit hromadění usazenin vápníku ve vašich tepnách.

V jedné studii byl pravidelný příjem potravin bohatých na vitamín K2 spojen s o 57% nižším rizikem úmrtí na srdeční onemocnění. V jiné studii, zahrnující pouze ženy, bylo

každých 10 mcg denně konzumovaných vitamínů K2 spojeno s 9% snížením rizika srdečních onemocnění.

5. Natto může posílit váš imunitní systém

Natto obsahuje několik živin, které mohou pomoci posílit váš imunitní systém.

Za prvé, potraviny bohaté na probiotické látky, jako je natto, přispívají ke zdravé střevní mikroflóře. **Zdravá střevní mikroflóra pomáhá zabránit růstu škodlivých bakterií a dokonce může zvýšit produkci přirozených protilátek v těle.** Dobrá imunita začíná ve střevě.

Navíc probiotika dále snižují riziko infekce a mohou vám pomoci rychleji se zotavit, jestliže se dostanete do horšího zdravotního stavu.

V jedné studii byly starším lidem poskytnuty 2 miliardy baktrií B. subtilis – probiotického kmene nalezeného v natto – druhým bylo podáváno placebo. Ti, kterým byl podán probiotický kmen, měli o 55% menší pravděpodobnost, že budou trpět infekcí dýchacích cest během čtyřměsíčního období studie.

Kromě svého vysokého probiotického obsahu je natto bohaté na vitamín C, železo, zinek, selén a měď, které hrají důležité role v imunitní funkci.

Takto vypadá domácí natto.

Další potenciální přínosy potraviny natto

Pravidelná konzumace natto může poskytnout několik dalších výhod:

Může snížit riziko vzniku některých nádorů: Natto obsahuje sójové isoflavony a vitamín K2, které mohou být spojené s nižším rizikem rakoviny jater, prostaty a prsu.

Může vám pomoci zhubnout: Natto obsahuje dobré množství probiotik a vlákniny, které mohou hrát roli v prevenci přírůstku hmotnosti a optimalizaci úbytku tělesné hmotnosti.

Může zlepšit zdraví mozku: Potraviny bohaté na probiotické látky, jako je natto, mohou pomoci snížit stres, zlepšit paměť a snížit příznaky úzkosti, deprese, autismu a obsedantně-kompulzivní poruchy.

Pokles cen
Temu

Sponzorováno

A co vy? **Znáte natto? Jedli jste ho někdy?** Budeme rádi za komentáře.

Co si dále přečíst na toto téma?

Proč jsou fermentované potraviny tak zdravé?

Sojové boby a jejich účinky na zdraví

Rýžové mléko a jeho zdravotní benefity – účinky + recept na přípravu

Cloverleaf.cz
Jsme největší jazyková škola Ostravě. Úspěšně u
světové jazyky více než 27 let.

Sponzorováno

Líbil se vám článek? Ohodnoťte ho.

Hodnocení příspěvku

Uložit hodnocení

Jaké je složení a vliv na lidské zdraví sýru natto?

Sýr natto je ve skutečnosti fermentovaný sójový produkt pocházející z Japonska, i když se mu občas říká "sýr" kvůli jeho konzistenci a fermentačnímu procesu. Nejde ale o sýr v tradičním smyslu jako mléčný výrobek. Je známý svým výrazným aroma, slizkou konzistenci a silnou chutí. Připravuje se fermentací vařených sójových bobů pomocí bakterie *Bacillus subtilis natto*.

✅ Složení natto (na 100 g):

- **Bílkoviny:** cca 17–19 g
- **Tuky:** cca 11 g (z toho nasycené cca 1,5 g)
- **Sacharidy:** cca 5–9 g (většina jako vláknina a složité sacharidy)
- **Vláknina:** cca 5 g
- **Vitamin K2 (menaquinon-7):** velmi vysoký obsah (~1000+ µg)
- **Vitamin B2, B6, B12:** v menším množství
- **Minerály:** železo, hořčík, vápník, draslík
- **Enzymy a probiotika:** *Bacillus subtilis*
- **Nattokináza:** specifický enzym produkovaný během fermentace

✅ Pozitivní účinky na zdraví:

1. **Zdraví srdce a cév:**
   - **Vitamin K2** pomáhá zabraňovat ukládání vápníku v cévách (prevence aterosklerózy).
   - **Nattokináza** má mírný antikoagulační účinek (zlepšuje průtok krve, snižuje riziko krevních sraženin).
2. **Podpora kostí:**
   - Vitamin K2 aktivuje osteokalcin, který pomáhá vápníku dostat se do kostí.
   - Může pomoci v prevenci osteoporózy.
3. **Probiotický efekt:**
   - *Bacillus subtilis* podporuje zdravou střevní mikroflóru a imunitu.
4. **Vysoký obsah bílkovin:**
   - Skvělý rostlinný zdroj všech esenciálních aminokyselin.
5. **Antioxidační a protizánětlivé účinky:**
   - Díky obsahu isoflavonů a enzymů.

⚠️ Možná rizika nebo omezení:

- **Silný zápach a chuť:** ne každému sedne.
- **Histamin a tyramin:** může být problém pro lidi citlivé na tyto látky (např. s migrénami).
- **Vitamin K2 a léky na ředění krve (např. warfarin):** možné interakce – nutná konzultace s lékařem.
- **Alergie na sóju:** nevhodné pro alergiky.

✅ Závěr:

Natto je velmi zdravá a výživná potravina, zejména pro zdraví srdce, cév a kostí. Je však chuťově specifické a nemusí vyhovovat každému. Při pravidelné konzumaci přináší řadu zdravotních benefitů, pokud není kontraindikace (např. interakce s warfarinem nebo sójová alergie).

Pokud chceš tipy, jak natto zařadit do jídelníčku nebo čím překonat jeho chuť/zápach, rád pomohu!