

SYROVÁTKA

jedná se o velmi vzácnou a zdraví nesmírně prospěšnou tekutinu, která vzniká jako vedlejší produkt při výrobě sýrů či tvarohu. Ten zázrak se jmenuje syrovátka.

Kde se syrovátka vlastně bere?

Mléčné sérum – i tak by se dala nazvat syrovátka – žlutá, někdy žlutozelená tekutina, která vznikne po sražení mléka. Jde vlastně o vedlejší – odpadní produkt, který však svým složením odpad rozhodně nepřipomíná. V praxi to znamená, že mléko se naprosto záměrně srazí, což má za následek, že se oddělují tuhé části (tvaroh) od tekuté (syrovátky). Ta může být sladká, nebo kyselá. **Sladká syrovátka vzniká při výrobě sýrů, za použití syřidla, kyselá zas při výrobě tvarohu, kdy daný proces spouštějí mléčné bakterie.**

Drahocenný odpad

Syrovátka je lehce stravitelnou unikátní zásobárnou hodnotných bílkovin. Těm nedělá společnost prakticky žádný tuk! Jednou ze zajímavých bílkovin je například laktoferin, který je díky svým specifickým vlastnostem schopen zvyšovat absorpci železa. Dalšími společníky syrovátkových proteinů je také dlouhý zástup vitamínů B1, B2, B6, B12, E a C. Dále minerálních látek jako hořčík, fosfor, vápník, draslík, sodík, kyseliny mléčnou a citronovou. Je opravdu velmi bohatý na cenné látky.

Syrovátka a její použití

Využití syrovátky je skutečně široké. Největším benefitem je však to, že syrovátka má skutečně blahodárné účinky na lidský organismus. Její hlavní předností je fakt, že čistí organismus od odpadních toxických látek tím, že podporuje činnost ledvin a zlepšuje metabolismus. Mezi její další velké výhody patří také to, že snižuje cholesterol, prospívá trávení a dokonce snižuje riziko rakoviny. Bylo prokázáno, že užívání syrovátky zvyšuje hladinu serotoninu v mozku, díky němuž jedinec méně trpí stresem, depresemi a úzkostí. **Vítaným pomocníkem je syrovátka i u potíží s akné nebo kožních chorob.**

Zhubnout nebo nabrat hmotu

Syrovátka je také báječným pomocníkem **při hubnutí**. Tímto nízkotučným nápojem s vysokou nutriční hodnotou můžete směle nahradit jedno denní jídlo. Dokonce bylo prokázáno, že popíjení syrovátky obohacené kalciumem a vlákninou významně snižuje pocit hladu. Poznatkům vědy rychle přišli na pomoc výrobci přípravků na hubnutí a vyvinuli řadu poměrně hodnotných instantních nápojů na bázi syrovátky obohacené vlákninou a dalšími hodnotnými látkami. **Kromě toho, že se syrovátkou půjdou kila dolů, zlepšíte si i celkově zažívání a každá žena uvítá další příznivý účinek, kterým je zdravěji vypadající pleť.** Syrovátku si také chválí sportovci – pomáhá totiž odstraňovat tuk a díky obsahu kvalitních bílkovin pomáhá budovat svalovou hmotu.

Syrovátka v těhotenství?

Syrovátka je velmi vhodná pro těhotné ženy – nesnižuje hladinu vápníku a odvodňuje.

Přehledné shrnutí účinků syrovátky

- Syrovátka pomáhá odvádět toxické látky a škodliviny z organismu
- **Syrovátka podporuje činnost ledvin**
- Syrovátka upravuje a pomáhá urychlit metabolismus
- Syrovátka napomáhá snižování cholesterolu a omezuje záněty žaludku i střev
- Dodává důležité minerály – proto je vhodná i pro sportovce a fyzicky aktivní osoby
- **Syrovátka je nízkokalorická – vhodná při hubnutí**
- **Syrovátka je velmi vhodná pro těhotné ženy – nesnižuje hladinu vápníku a odvodňuje**
- Syrovátka má protizánětlivé účinky, proto vhodná na citlivou a aknézní pleť
- Syrovátka je vhodná na každodenní mytí při akné i nespecifických dermatózách
- Užívání syrovátky při koupelích napíná pokožku, prokrvuje a vyhlazuje
- **Syrovátka reguluje PH**
- Při ekzémech i [lupénce](#) se doporučuje užívání vnitřní i venkovní – pro co nejlepší výsledek

Informace byly získány: <https://www.rehabilitace.info/vyziva-a-jidlo/syrovatka-a-jeji-ucinky-na-zdravi/>