magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 26. 11. 2017 | Redakce

Jáhly jako tradiční bezlepková potravina a všelék

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jahly-jako-tradicni-bezlepkova-potravina-a-vselek__s10010x10719.html

Jáhly jsou považovány za jednu z nejstarších asijských kulturních plodin. Jedná se o malé žluté kuličky o průměru přibližně 1 mm a vznikají oloupáním zrn prosa. Jsou plné vitamínů a minerálů. Ve staročeské kuchyni zaujímaly jáhly významné postavení. Pro jejich optimální výživové hodnoty bychom jejich konzumaci neměli opomíjet ani dnes.

Vlasy, nehty, plíce, zuby

Jáhly patří mezi lehce stravitelné, přirozeně bezlepkové potraviny. **Obsahují**

spoustu zdraví prospěšných vitamínů a minerálů. Z minerálních látek zde najdeme hořčík, draslík, fosfor, křemík, měď, železo a zinek. Z vitamínů pak B1 a B2.

Dále jáhly také působí příznivě na plíce a zuby. Zinek podporuje růst vlasů, zamezuje jejich vypadávání a lámání nehtů. Svým obsahem vápníku a hořčíku působí příznivě na srdce. Východní medicína využívá jáhly k léčbě sleziny a slinivky břišní. **Doporučují se také lidem trpící chudokrevností.** Vysoký obsah fosforu zase pomáhá v prevenci a léčbě depresí a únavy. **Jsou navíc vynikající potravinou pro diabetiky.** Dále jimi posilujeme oči a oslabené ledviny. Díky vyššímu obsahu železa jsou doporučovány pacientům trpícím anemií. **Vhodné jsou také pro celiaky.**

„Vzhledem k vysokému množství minerálních látek lze jáhly doporučit při celkovém tělesném vyčerpání, rekonvalescenci a při vysoké fyzické zátěži,“ radí nutriční terapeutka Mgr. Zuzana Douchová

Nutriční složení jáhel

Nutriční hodnoty na 100g

energetická hodnota (kcal)	1474 kJ / 348 kcal

bílkoviny	12,58 g
sacharidy	71,1 g
tuky	4,2 g
vláknina	3,5 g

Z nutričního hlediska mají hlavní podíl sacharidy tvořené škroby (přes 70 %), přibližně 11 % připadá na bílkoviny a 5 % na tuky s převahou nenasycených mastných kyselin. Podíl vlákniny se pohybuje kolem 4 %.

Jáhly v kuchyni

Před přípravou několikrát jáhly spaříme horkou vodou, čímž odstraníme jejich nahořklou chuť. Vaříme v osolené vodě s kapkou oleje bez míchání asi 15 minut v poměru 1 díl jáhly a 2 díly vody.

Jáhly lze upravovat na tisíce způsobů. Jsou vynikající na sladko i na slano. Od sladké jahelné kaše s ořechy, přes jahelník, ovocné jahelné knedlíčky po slanou přílohu provoněnou bylinkami, či je jen tak zavařit namísto nudlí do polévky. Z jahel můžeme dělat studené saláty nebo směsi se zeleninou. Můžeme je podávat také jako přílohu k omáčkám i masům.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz