O výživě 28. 12. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Ananas pro dobré trávení i proudění lymfy

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ananas-pro-dobre-traveni-i-proudeni-lymfy__s10010x10768.html

Ananas je skvělým ovocem se šťavnatou, sladko-kyselou chutí. Bývá vychvalován i jako osvědčený prostředek pro hubnutí, který pomáhá podporovat pálení tuků. Hojně doporučovaná je i ananasová dieta, kdy se jednoduše jí během dne jen ananas. Opravdu tak skvěle funguje?

Ananas patří mezi ovoce rostoucí v tropických a subtropických oblastech, jedná se o plodenství ananasovníku chocholatého, který se řadí do čeledi bromeliovitých. Plodenství má podlouhlý oválný tvar, na vršku mívá růžici

zelených listů, povrch je krytý tužší voskovitou kůrou s šestiúhelníkovitou strukturou, pod kterou je dužina žluté barvy s dřevnatým středem.

Chudý na bílkoviny, bohatý na vodu a vitamíny

Dužina zralého ananasu má příjemnou, sladkou, mírně nakyslou chuť, je hodně šťavnatá – obsahuje totiž až 86 % vody. Ananas je chudý na bílkoviny i tuky, za sladkou chuť vděčí obsahu sacharidů (obsahuje 12,6 g sacharidů, převážně jednoduchých cukrů - na 100 g), není příliš bohatý na vlákninu.

Ananas obsahuje vitamín C i vitamíny skupiny B, zejména vitamin B1 – thiamin, je dobrým zdrojem draslíku a také manganu, má vysoký obsah antioxidantů. Pokud sníme šálek čerstvé dužiny ananasu, přijmeme 128 % denní doporučené dávky manganu. Ananas obsahuje také směs proteolytických enzymů – bromelain. Tato směs enzymů má protizánětlivé účinky, působí i proti otokům – podporuje činnost lymfatického systému a mikrocirkulaci krve. **Působí i preventivně proti nádorům, podporuje imunitu a celkově napomáhá k hojení ran a regeneraci tkání, ovlivňuje také shlukování krevních destiček.**

Zdatně podporuje trávení

Bromelain (směs proteolytických enzymů) také podporuje trávení – pokud jste to během vánočních svátků přehnali s jídlem a pitím, trápí vás pocit těžkého žaludku – neváhejte a dejte si ananas. **Nejlépe pokud si jej dopřejete v menších porcích v průběhu celého dne** - bez konzumace dalších pokrmů a potravin.

A jak je to s hubnutím?

Ananas bývá vychvalován i jako skvělý prostředek pro hubnutí, který pomáhá podporovat pálení tuků. Hojně doporučovaná je i ananasová dieta, kdy se jednoduše nekonzumovalo nic jiného než ananas. Bromelain ale štěpit tuky ve zvýšeném množství nedokáže, navíc takto jednostranně zaměřená dieta není vhodná ani pro hubnutí, ani pro zdravý životní styl – neobsahuje dostatek bílkovin, kvalitních tuků, není pestrá.

Raději na začátku nového roku celkově odlehčete jídelníček - místo sladkostí si denně dopřejte 1-2 porce ovoce (a nejen ananasu, ale i jiných druhů ovoce), jezte dostatek zeleniny a pravidelně se hýbejte. Jen samotnou konzumací ananasu hubnutí opravdu nedocílíte, ale **jeho pravidelnou konzumací podpoříte trávení i správnou funkci lymfatického systému.**

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