magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 8. 1. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

Vyhýbáte se zelí? Ochuzujete se o mnoho pozitivních látek

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vyhybate-se-zeli-Ochuzujete-se-o-mnoho-pozitivnich-latek__s10010x10770.html

Zelí patří mezi druhy zeleniny na první pohled méně zajímavé či lákavé, ale je skvělým zdrojem řady vitamínů a minerálních látek (zvláště zelí kysané). Obsahuje látky, které snižují riziko vzniku některých typů nádorových onemocnění, pomáhá snížit krevní tlak, stimuluje imunitu a také mírně odvodňuje.

Zelí je tradiční velmi zdravou zeleninou

Zelí patří mezi košťálovou zeleninu, stejně jako hlávková kapusta, květák,

brokolice či kedluben bylo vyšlechtěno z brukve zelné. V obchodech potkáváme jak zelí hlávkové – bílé či červené, tak i zelí pekingské (označované i jako čínské). Rozeznáme je od sebe velice jednoduše – hlávkové zelí má hezky kulaté hlávky z přiléhajících listů, pekingské zelí má více protáhlý tvar, světlejší barvu a také jemnější chuť.

Zelí je tradiční zeleninou nejen české kuchyně – pěstuje se totiž ve většině zemí v mírném klimatickém pásu. Před 100 lety jedli lidé zelí velmi často, téměř denně – zelí si můžeme připravit dušené nebo kysané, (a to nejen jako součást tradičního knedla-zela-vepřa), ale pochutnáme si i na salátech z čerstvého či kysaného zelí a na výborné polévce „zelňačce“. O účincích mléčně kvašené zeleniny jsme již psali.

Proti vysokému tlaku i rakovině

Oba druhy zelí obsahují vysoký podíl vody (90-94 %) a nízké množství energie, bílkovin, tuků i sacharidů. Najdeme v něm vlákninu, dále je dobrým zdrojem vitamínu C a K, betakarotenu a v menším množství i vitamínů skupiny B. **Zelí je bohaté na draslík a selen** – pomáhá tak ke snížení krevního tlaku a odvodnění. Také pozitivně ovlivňuje látkovou výměnu v organismu, **stimuluje obranyschopnost těla a také tvorbu červených krvinek**, snižuje únavu a zvyšuje odolnost proti stresu. Stejně jako další rostliny z čeledi brukvovitých

obsahuje zelí glukosinoláty a isothiokyanáty – **látky, které mají pozitivní účinek a snižují riziko vzniku některých typů rakoviny - např. plic či prostaty.**

Zelí ale obsahuje i látky negativní

Jedná se o látky strumigenní povahy (goitrogeny), které patří do skupiny tzv. „antinutričních“ látek, negativně ovlivňují činnost štítné žlázy a mohou vést k jejímu zvětšení. Kromě zelí tyto látky najdeme také třeba v sóje, kapustě a růžičkové kapustě, tuřínu, květáku, prosu, a manioku.

Lidé, kteří se léčí s nemocemi štítné žlázy (nebo dokonce užívají hormony štítné žlázy), by tak neměli zelí konzumovat denně a ve velkém množství, může pro ně být vhodnější dát přednost častěji tepelně upravenému zelí – množství strumigenních látek totiž při tepelné úpravě klesá.

Kysané zelí – vitamínová bomba

Kysané zelí je bohaté na vitamíny C a K, vitamíny skupiny B, navíc obsahuje také bakterie mléčného kvašení pozitivně působící na mikroflóru našeho trávicího traktu. Obsah vitamínu C je v kysaném zelí vyšší než v čerstvém zelí - dvousetgramová porce kysaného zelí zcela pokryje

naši denní doporučenou dávku.

Pokud je to možné, nakrouhané zelí si naložte sami doma. Před několika lety proběhl výzkum výrobků – sterilovaných kysaných i nekysaných zelí - který zjistil nízké množství vitamínu C a potvrdil vyšší množství vitamínu K v těchto produktech. Zároveň test poukázal i na horší senzorické vlastnosti testovaných vzorků (barva, vůně a chuť i konzistence). Nakládat můžete nejen zelí – využijete třeba i květák, brokolici, zelenou papriku, i červenou řepu.

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