



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 2. 6. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

Jahody - ovoce s největším antioxidačním účinkem

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jahody---ovoce-s-nejvetsim-antioxidacnim-ucinkem__s10010x10999.html

Hledáte sladké a šťavnaté letní potěšení, které je zároveň i zdravé? Dopřejte si jahody! Díky svým schopnostem neutralizovat účinky volných radikálů jsou jahody efektivním prostředkem v prevenci arteriosklerózy. Blahodárně působí i při dně a zácpe.



Nezaměnitelná vůně i chuť

Jahody patří mezi drobné ovoce spolu s bobulovinami a lesními plody. Rostlinky

zdobí na jaře a v časném létě drobnější bílé květy, pravým plodem je souplodí nažek (zelených zrníček), červená šťavnatá část byla původně květním lůžkem. Nejčastěji se na našich zahradách a polích objevuje jahodník velkoplodý, na lesních mezích a loukách pak rostou lesní jahody, jejich plody jsou výrazně menší, chutnají a voní více intenzivně.

Voda a vláknina. Ideální kombinace

Dužina jahod obsahuje téměř 90 % vody, na 100 g obsahují necelých 160 kJ, 7 g sacharidů, jen malé množství bílkovin a tuků, jsou bohaté na vlákninu. Jahody jsou stejně jako jiné druhy drobného ovoce náchylné k poškození tlakem a rychle se kazí. Proto s jejich konzumací příliš neotálejte, jejich životnost lze mírně prodloužit uchováním v chladničce. Vybírejte vždy jen červené, zralé jahody - bílé nebo nazelenalé už doma nedozrají.

Plody plné antioxidantů

Červenou barvu jim dodávají anthokyany, červená barviva, která patří mezi antioxidanty - ty náš organismus chrání před negativními důsledky stresu. **Jahody jsou bohatým zdrojem vitamínu C - pokud si dáme 150 g jahod, "splníme" denní doporučenou dávku pro dospělé (100 mg).** **Obsahují také vitamín A, E, K, draslík a mangan.** Jahody mohou u

citlivějších lidí vyvolat kopřivku (svědivou vyrážku) - nejedná se o pravou alergii, patří mezi potraviny, které dokážou uvolnit v těle budivý amin histamin ze žírných buněk. Tento účinek můžeme zmírnit, když jahody zkombinujeme s mlékem nebo s jogurtem.

Jahody jsou zdravou dobrotou:

- Díky svým schopnostem neutralizovat účinky volných radikálů **jsou jahody efektivním prostředkem v prevenci arteriosklerózy** (ukládání cholesterolu ve stěnách arterií, jejich postupné ztvrdnutí a zužování). Stav arterií zlepšují i nízkým obsahem tuků a sodíku, jakož i bohatstvím draslíku a minerálů, tedy kombinací, která snižuje riziko rozvoje hypertenze. Pravidelná konzumace jahod na jaře a v prvních letních měsících pomáhá předcházet arterioskleróze a brzdí její další postup. Hlavní význam jahod spočívá v tom, že zlepšují proudění krvev arteriích.
- **Jahody působí diuretický** - (zvyšují produkci moči) a díky svému alkalizujícímu účinku podporují vylučování kyseliny močové. Proto se doporučují při dně a dnové artritidě.
- **Jahody jsou bohaté na rozpustnou rostlinnou vlákninu** a ulehčují pohyb stolice střevy. Snižují i překrvení žil v portálním systému (žíly odvádějící krev z vnitřností), a tím jsou užitečné při vodnatelnosti

hemoroidech, břišní (tekutině v břiše) a chorobách jater, jako chronická hepatitida a cirhóza.

Jahody se šlehačkou

Jahody se šlehačkou neodmyslitelně patří k tradičnímu tenisovému turnaji Wimbledon, který se koná na přelomu června a července na travnatých dvorcích v londýnském All England Clubu. Na kurtech pobíhají tenisté oblečení v tradiční bílé barvě a diváci na tribunách mlsají.

- **Jahody doplňte kvalitním bílým jogurtem, zakysanou smetanou či šlehaným tvarohem - nejen, že si pochutnáte, ale navíc i prospějete svému zdraví.**

Copyright © 2024

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