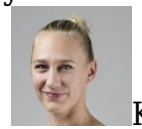
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 8. 8. 2019 |  Klára Marešová

Červený rybíz a jeho léčivé vlastnosti? V malých dávkách je vhodný pro každého

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cerveny-rybiz-a-jeho-lecive-vlastnosti-V-malych-davkach-je-vhodny-pro-kazdeho__s10010x19395.html

Zraje na zahrádkách i na pultech prodejců lokálního ovoce. Dostat se k čerstvému červenému rybízu je momentálně snadné, a proto není od věci připomenout si, jaké benefity se v něm ukrývají. Zaměřujeme se v tomto článku právě na jeho červenou variantu, protože je oproti bílé, růžové a černé odrůdě u nás nejrozšířenější.

Rosolovitý střed, volně umístěná semínka v dužině, měkká slupka a někdy až příliš silná dávka kyselé chuti. Klasika, co patří k našemu létu. Ačkoli je rybíz, například oproti jahodám, energeticky hodnotnější, (205 kJ na 100 g) je obsah jednoduchých cukrů vjemově přehlušen především **vysokým obsahem vitamínu C**. V každé bobulce ho je přibližně 2 mg. Hrst bobulek pak snadno

pokryje průměrnou denní potřebu tohoto důležitého vitaminu, který si lidské tělo neumí samo vyrobit. Vitamín C je důležitým biokatalyzátorem enzymových procesů v buňkách, **posiluje jejich obranyschopnost,** a v důsledku se posiluje náš imunitní systém. Výskyt tříslovin, které vnímáme na jazyku trpce, zabraňují degradaci organických kyselin i vitamínu C a B.

A co víc?

> „Rybíz obsahuje červená barviva antokyany, která se řadí mezi flavonoidy a mají antioxidativní účinky. O to účinněji chrání buňky našeho těla před poškozením oxidativním stresem," doplňuje nutriční terapeutka Jitka Laštovičková a dodává, že je bohatým zdrojem vitamínů skupiny B, tedy niacinu, kyseliny panthotenové, betakarotenu, tedy provitamínu A, **druhé nejdůležitější látky pro tělesnou imunitu**.

Kromě toho obsahuje i malé množství vitamínu E.

Z minerálních látek je dobré zmínit **vysoký obsah vápníku**, který má celkově tišící účinky. Najdeme v něm ale i velký podíl železa, čímž se podporuje krvetvorba a srdeční funkci naopak prospívá zastoupení manganu a hořčíku.

Léčivé vlastnosti

- Chrání buňky proti volným radikálům
- Posiluje imunitní systém
- Tiší nervy a povzbuzuje náladu
- Posiluje kardiovaskulární činnost
- Harmonizuje sliznice
- Povzbuzuje tvorbu hormonů
- Má močopudné a očišťující účinky
- Nalačno povzbuzuje chuť k jídlu
- Podporuje trávení

Kdy rybíz ubrat?

V publikaci **Domácí přírodní lékárna** uvádí autorka Jadwiga Górnicka, že:

„V souladu s makrobiotickými radami by se neměl jíst červený rybíz během jídla, které se skládá z bílkovin (maso, vejce, ryby, zelenina). Je lepší jíst ho přibližně hodinu po těchto jídlech. Podporuje to trávení a zabraňuje příliš dlouhému ležení potravin v žaludku a škodlivé adfermentaci, která může zapříčinit mnoho **onemocnění trávicího traktu a krevního oběhu**.“

Nutriční terapeutka Jitka Laštovičková přidává upozornění, že velká a častá konzumace může přitížit lidem, které trápí **urátové kameny**. Menší dávky červeného rybízu se doporučují i tomu, koho pálí žáha.

Co s ním?

Natrhaný rybíz je choulostivý na skladování, zpracujte ho proto **ideálně do 24 hodin**. Z hroznů oberte bobulky, poté opláchněte a buď zkonzumujte čerstvý, například ve smoothie, ovesných vločkách, jogurtu, nebo jen rozmíchejte s cukrem a přidejte šlehačku. Skvěle osvěží i zeleninové saláty. Vynikající je v bublaninách, ale pro svou kyselost je dobré zkombinovat ho se sladšími druhy ovoce. Každopádně ho vždy skladujte v chladu. Pokud víte, že ho nestihnete zpracovat čerstvý, ideální je ho **zamrazit, nebo z něj připravit zavařeninu**.

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