magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 2. 1. 2020 | Tomáš Lebeda

Šmrnc s nádechem exotiky. Jablko plné granátků obohatí jídelníček

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Smrnc-s-nadechem-exotiky.-Jablko-plne-granatku-obohati-jidelnicek__s10010x19527.html

V jednom „jablíčku“ se skrývá přes šest stovek svěže kyselých a zároveň slaďoučkých rudých granátků. Vyloupat je z kožovité slupky, která často bývá krásně červená, dá pořádnou fušku. Práce se však vyplatí. Krásně vybarvená dužina obohatí jídelníček o celou řadu cenných látek. Navíc dodají pokrmům, dezertům či salátům šmrnc s nádechem exotiky.

Proč se o něm říká, že je "králem" ovoce?

„Je obzvláště **bohaté na vitamíny C, E, skupiny B, K a provitamín A**. Z minerálních látek jde hlavně o vápník, fosfor, jód,

> železo, draslík a hořčík," vyjmenovává nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Možná si řeknete, že je to stejné jako normální jablko z české jabloně, ale tak tomu není.

Plné antioxidantů

V krásných rubíncích se skrývá celá řada dalších **látek s antioxidačními účinky**.

> „Jde především o polyfenoly – flavonoidy, lignany či taniny. Pestrá strava bohatá na antioxidanty podle výzkumů chrání například před rozvojem nemocí srdce a cév či **pomáhá regulovat hladinu krevních tuků**. Popisuje se i jejich efekt protinádorový a ochrana například před Parkinsonovou či Alzheimerovou nemocí," uvádí Zuazana Douchová.

Semínka rozkousejte

Jestli patříte mezi ty, kterým vadí semínka v melounu, v granátovém jablíčku jich je víc než požehnaně. V každém rudém granátku je jedno. Můžete je „hodit“ do odšťavňovače a **získáte osvěžující šťávu**, kterou lze využít rovnou k pití, či s ní ozvláštnit míchané sváteční nápoje.

Vyhazovat semínka je škoda. I v nich se ukrývají pro organismus cenné látky, jde o **další antioxidanty a také tuky obsahující omega 3 mastné kyseliny**.

„Zapomínat by se nemělo ani na vlákninu, té mají Češi v jídelníčku stále málo. Rozkousat či jen spolknout semínka granátového jablka zdravému člověku jen prospěje,“ dodává Zuzana Douchová.

Pevné a kulaté

Při nákupu by mělo mít granátové jablko **pevnou slupku a kulatý tvar**. Pokud z něj vystupují »žebra« už sesychá.

- Odmítněte i plody s promáčklinami a otlaky.
- Žluto-bílé blány oddělující granátky pod slupkou **jsou hořké, nejedí se**.
- Jestli trpíte průjmy, můžete si jich pár dát, pomáhají.

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