**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O výživě 21. 2. 2013 | bno

# Dnes si dejte granátové jablko

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dnes-si-dejte-granatove-jablko__s10010x7569.html

Granátové jablko lze přirovnat spíše k drahému kameni než k nebezpečné výbušnině. Obsahuje totiž látky, které jsou pro naše tělo velmi cenné.

Granátové jablko je plodem granátovníku obecného, který roste hlavně ve Středomoří. A je doslova nabité látkami, které naše tělo oblažují.

## Co je pod slupkou?

Pod tlustou tvrdou slupkou plodů, které mají v průměru až 12 centimetrů, se ukrývá šest až dvanáct pouzder. V každém z nich se ve sladkém červeném, bílém či růžovém rosolovitém míšku nachází semena. Těch obsahuje jedno granátové jablko více než 600.

## A co je uvnitř?

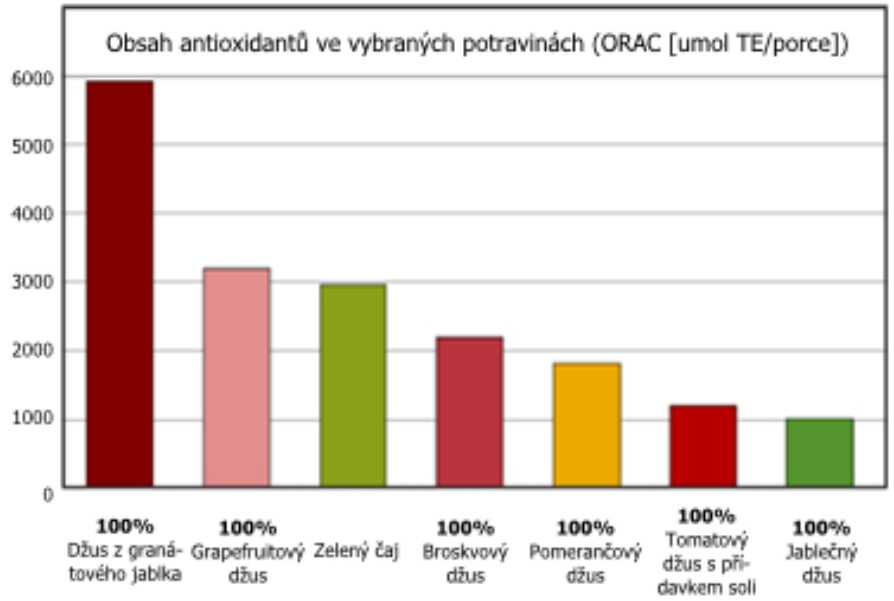
Z nutričního hlediska je granátové jablko velmi bohaté na vitamíny A, B1, B2, B3, B9, C a E. Toto potvrzuje fakt, že **jedna sklenice džusu z granátového jablka pokryje 100 % doporučené denní dávky vitamínu B9 a polovinu denní potřeby vitamínů A, C a E.** Dále obsahuje vysoké množství fosforu, chlóru, manganu, křemínu a zinku, ale také vápníku a hořčíku, mědi a železa. V neposlední řadě je granátové jablko velmi bohaté na vlákninu a zároveň má nízkou kalorickou hodnotu díky nízkému obsahu karbohydrátů.

# Proč si dát granátové jablko?

• přispívá ke snižování výskytu kardiovaskulárních chorob (snižuje hladinu škodlivého LDL cholesterolu v krvi)
• redukuje pravděpodobnost vzniku osteoporózy
• snižuje riziko rakoviny a pomáhá při jejím léčení
• účinně posiluje imunitní systém a podporuje obranyschopnost
• pomáhá ke snížení vysokého krevního tlaku.
• pomáhá zdravému trávení
• funguje jako účinný prostředek na poruchu erekce

# Král mezi antioxidanty

Granátové jablko je především proslulé jako antioxidant. Tím jej činí jeho **vysoký obsah flavonoidů, taninů a vitamínů.** Pomáhá neutralizovat škodlivé efekty volných radikálů, zabraňuje tedy oxidaci, čistí krev a zabraňuje také tvorbě krevních usazenin. Jeho pravidelná konzumace také **zmírňuje následky stárnutí** a přispívá k významnému snížení rizika onemocnění degenerativními chorobami, nemocemi kardiovaskulárního systému a rakovinou. Pro srovnání s ostatními přírodními zdroji antioxidantů uvádíme tuto tabulku.




Zdroj tabulky: www.granatovejablko.cz

# Jak na granátové jablko

Granátové jablko rozřízneme na čtyři díly a zrníčka z nich vyloupáme. Můžeme je sníst rovnou anebo je přidáte do ovocného salátu či zmrzlinového poháru. Můžeme jimi ozdobit dort nebo je přidat k drůbeži, rybám či grilovanému masu. Semena, která se nacházejí uvnitř šťavnatých zrníček, můžeme bez obav sníst, nachází se v nich velké množství vlákniny. Když vybíráme granátové jablko

v obchodě, dejme si pozor, aby jeho slupka byla hladká, pevná a nepoškozená. **Jen tak bude granátové jablíčko výborné!**

---

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