



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 17. 4. 2013 | bno

Brambory - zázrak, který nám zevšedněl

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Brambory---zazrak,-ktery-nam-zevsednel_s10010x7690.html

Víme, jaký poklad v bramborách máme, nebo jsme si na ně zvykli natolik, že jejich kouzlo už dávno nevnímáme?



Brambory tvoří základ našeho středoevropského jídelníčku, jsou jednou z nejčastějších příloh, jsou i součástí našich tradičních receptů – stačí vzpomenout bramboráky, bramboračku či bramborové knedlíky.

Jako je Japoncům cenná rýže, Italům těstoviny, tak jsou nám cenné brambory, pojďme si připomenout, co jsme o nich kdysi věděli, ale co nám zakryla naše všední zkušenosti s nimi!

Žádný tuk, ale hodně vlákniny

Vařené ani pečené brambory neobsahují žádný tuk. Na druhou stranu však obsahují sacharidy ve formě škrobu, který je dobrým zdrojem energie a mikroživin. **Vláknina, která je v bramborách hojně zastoupena, podporuje správnou funkci trávicí soustavy a pomáhá vytvořit pocit plnosti.** Porce 180 g vařených brambor obsahuje kolem 3 g vlákniny, což představuje desetinu doporučené denní dávky – cca 25 g. Brambory vařené ve slupce mají ještě vyšší obsah vlákniny.

Vitamíny C, B i flavonoidy

Aby toho nebylo málo, tak brambory obsahují také vitamíny – především vitamín C a vitamíny skupiny B. Na vitamín C jsou nejbohatší nové brambory. I

přesto, že se při vaření vitamín C do určité míry rozkládá, zůstane ho v uvařených bramborách dost na to, aby bylo jeho množství významné. Brambory žluté, oranžové nebo červené barvy (i batáty) obsahují i další antioxidanty, a to především karoteny i flavonoidy (ty obsahuje například i zelený čaj). Další složkou je kyselina listová, která pomáhá k vývoji a růstu buněk a její příjem je důležitý především v průběhu těhotenství. Z minerálních látek najdeme v bramborách draslík, hořčík i železo.

Bramborová dieta?

Ještě jste o ní neslyšeli? Možná neexistuje, ale klidně by mohla! Ve srovnání s dalšími přílohami, např. s rýží či těstovinami totiž představuje stejná porce vařených loupáných brambor mnohem menší množství kalorií (cca 140 kalorií ve 180 g). Energetický příjem z brambor není příliš vysoký, a proto jsou vhodné i pro osoby, které chtějí snížit svou hmotnost.

Jak si vzít z brambor to nejlepší?

Je velmi důležité naučit se brambory správně připravovat, abychom jim dovolili předat nám to nejlepší, co v sobě mají. Pokud připravujeme brambory vařené, nemusíme je před vařením loupat. **Velké množství minerálů a vitamínů se v bramborách totiž ukrývá těsně pod jejich slupkou.** Je lepší slupku

brambory pečlivě vydrhnout a očistit, uvařit je vcelku, ale zachovat si látky prospěšné pro naše zdraví.

Jíst je můžeme i se slupkou, pokud jsou brambory kvalitní. Možná již nyní víte, proč se k loupání brambor používá právě škrabka. Právě proto, abychom z hlízy brambor odkrojili co nejtenčí vrstvu slupky. Pokud je tedy z estetických důvodů nechceme vařit ve slupce, oškrabejme z nich slupku šetrně a s pomocí škrabky, nikoli nože.

Brambory a voda na vaření aneb méně je někdy více

Před tím, než začneme brambory tepelně upravovat, je třeba odstranit klíčky, které obsahují látky toxické pro naše tělo. Pokud jsou brambory hodně naklíčené, raději je nejezme.

Čím méně vody použijeme na uvaření brambor, tím více výživných látek v nich zůstane. Vodu z vaření oloupaných brambor můžeme klidně použít ještě do polévky, třeba bramborové nebo gulášové, aby opravdu žádné živiny nepřišly nazmar.

Jak brambory ANO a jak NE

Nejzdravější jsou brambory vařené nebo pečené. Smažené brambory, bramborové hranolky či lupínky mají dvakrát či třikrát větší energetickou hodnotu než brambory uvařené nebo upečené, a proto rozhodně nejsou vhodné pro osoby s nadváhou nebo pro ty z nás, kteří se snaží snížit svoji hmotnost.

A jakou přílohu zvolíte dnes Vy?

Copyright © 2024

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