magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 7. 7. 2015 | tla

Svěží díky třešním

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Svezi-diky-tresnim__s10010x9222.html

Milujete třešně, protože patří k létu a jsou odjakživa předzvěstí prázdnin a dovolených, jsou příjemným sladkým zpestřením volných chvil, zdobí stůl? S tím nelze polemizovat, avšak tato fakta jsou jen velmi povrchním hodnocením ovoce, jehož význam pro naše zdraví je mnohem hlubší.

Třešně jsou doslova elixírem života a s trochou nadsázky věčného mládí. **„Jsou to nejen vitamínové bomby, ale jsou nabité i minerálními látkami a antioxidanty,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá. To všechno působí na naši pohodovost, chrání srdce a cévy, posiluje imunitu, brání tělo proti virům a bakteriím… Oživuje krásu pleti. Podle přírodních léčitelů třešně také odvádějí toxické látky z těla.

Vezměte je na výlet

Třešně jsou bohaté na vitamíny C, B, E a A. Obsahují hořčík, železo, zinek, fosfor, vápník, draslík, křemík a jód. Právě kvůli jódu by neměly třešně chybět v jídelníčku lidí, kteří mají problémy s funkcí štítné žlázy.

Pro vysoký obsah draslíku jsou třešně **dobrým přítelem sportovců** a neměly by chybět ani na žádné pořádné turistické či cyklistické túře. „Draslík se postará o to, aby nás při výkonu nebo po něm nebraly křeče,“ objasňuje dietoložka Hlavatá.

Bojovník s dnou

S přispěním antioxidantů jsou třešně mocným bojovníkem také s dnou. Lidé, které toto onemocnění sužuje, nebo k němu mají predispozici, by si měli třešně dopřávat každý den. **Už čtvrt kila těchto červených plodů dokáže snížit hladinu kyseliny močové v krvi.**

I k dietě pasují

Máte strach, že když se do třešní pustíte tak říkajíc plnou pusou, vaše promenáda v plavkách bude ztracena? Zase tak horké to nebude. ***„Třešně obsahují 80 procent vody. Navíc mají nízký glykemický index a je v nich pektin, podporující trávení. Z toho vyplývá, že hrst třešní nejen ukojí naši chuť na sladké, ale také nás dobře zasytí. Přitom ve 100 gramech třešní je jen 270 kJ,“*** říká dietoložka.

Pomáhají při opalování

Také milovníci bronzového opálení by měli sáhnout po třešních. Jelikož **obsahují betakaroten**, zkvalitňují naši kůži, usnadňují opalování dohněda a ovlivňují odstín pokožky, aniž bychom museli riskovat spálení.

Betakaroten, kterého je v třešních asi dvacetkrát více než například v jahodách nebo borůvkách, také pozitivně ovlivňuje zrak.

Chrání spánek

Pravidelné mlsání třešní prospívá kvalitnímu spánku. Látky v nich obsažené podporují v těle tvorbu melatoninu, který v těchto plodech je a hraje důležitou

funkci v řízení rytmu „den a noc“.

Jezte je po celý rok

Třešně jsou skutečně všestranným elixírem zdraví, a proto by se neměly v našem jídelníčku objevovat jen v sezóně zrání, i když v této době, která je právě nyní, jsou nejmocnější. Sílu mají ale i jako kompot, sušené nebo v podobě džusu. **„Jestliže je konzumujeme v této formě, pak bychom si měli dát pozor na to, aby jak v džusu, tak v sušených plodech nebyly přidané cukry,“** doporučuje dietoložka.

A tip na závěr? Zkuste třeba recept na skvělou panna cottu s třešňovou omáčkou!

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