magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 1. 11. 2016 | Mgr. Jitka Laštovičková

Zázvor – ideální společník pro chřipkovou sezónu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zazvor---idealni-spolecnik-pro-chripkovou-sezonu__s10012x10062.html

Zázvor a aktivní látky v něm mají širokospektré účinky – působí jako antioxidanty, podporují imunitu, působí proti nádorovému bujení a také proti virům a mikrobům. Může vám pomoci v chřipkovém období odolat zákeřným virům a bakteriím a podpoří vaši přirozenou imunitu.

Zdroj: Zázvor ze Shutterstock

Nejlepší je používat zázvor čerstvý

Zázvor (Zingiber officinale) je rostlina pocházející původně z jihovýchodní Asie. Způsobem pěstování se podobá bramborám, oddenky se sklízí, loupou a ihned suší na slunci. V kuchyni se využívá loupaný oddenek nebo i usušený rozemletý na jemný prášek – koření.

Zázvor – ideální společník pro chřipkovou sezonu

Blíží-li se sezona chřipky a nachlazení, je tedy ideální se zázvorem zásobit. **Ideální je popíjení zázvorového čaje s medem, zázvor lze také nakládat do medu, cukru nebo alkoholu.** Koření se hojně využívá při pečení sladkých perníků, zázvorem lze ale dochutit také maso či rybu.

Oddenek zázvoru obsahuje škrob a 1-3 % silic, ve kterých nacházíme aktivní látky. Ostrá chuť čerstvého zázvoru je dána obsahem zingeronu, shogaolu a gingerolu. Gingerol je příbuzný kapsaicinu, který „může“ za pálivou chuť chilli papriček. Při tepelné úpravě se mění na zingeron – ten se využívá při výrobě parfémů.

Kdo by se zázvoru měl raději vyhnout?

Konzumace zázvoru by se měli vyvarovat lidé, kteří se léčí se srážlivostí krve, nebo užívají léky, které mohou srážlivost krve ovlivňovat (warfarin, kyselina acetylsalicylová, nesteroidní antiflogistika). Není vhodný pro osoby, které se léčí se žaludečními vředy nebo mají potíže se žlučovými kameny. Na zázvor by si měli dát pozor také diabetici – zázvor může teoreticky ovlivnit hypoglykémii. Nedoporučuje se ani těhotným a kojícím ženám a dětem do 2 let.

Potíže s trávením? Zkuste zázvor!

Zázvor výrazně podporuje trávení – podporuje chuť k jídlu, vylučování slin, produkci žaludeční šťávy a žluči, zrychluje střevní peristaltiku. **Také pomáhá při nevolnostech a zažívacích obtížích** – mírní křeče a pomáhá i při zvracení.

Pokud vás po večírku či oslavě trápí kocovina, zázvor pomůže. Obsahují jej také rehydratační roztoky pro děti (např. Kulíšek). Při silných těhotenských nevolnostech je možné po dohodě s lékařem využít speciální lízátka pro těhotné s obsahem vápníku, vitamínu C a malého množství zázvoru (jedno lízátko obsahuje pouze 5 mg zázvoru).

I když je zázvor všelék, nepřežeňte to

Zázvor však může u citlivějších osob vyvolávat podráždění žaludku, pálení žáhy. Vyloučená není ani alergická reakce. **A s množstvím raději opatrně – zázvorem se můžete i předávkovat.** Při předávkování se pak objevuje nevolnost, průjem, pálení žáhy a ovlivnění srdečního rytmu. Vše trochu komplikuje fakt, že lze použít sušený zázvor, čerstvý zázvor nebo také extrakt ze zázvoru. Obecně je spíše vhodné nekonzumovat více než 4 g čerstvého zázvoru nebo 1 g extraktu či sušeného zázvoru. Pozor ale s dávkováním, určitě to se zázvorem nepřehánějte

Zázvorový čaj s medem

Oddenek zázvoru (2-3 cm) oloupeme a nakrájíme podélně na tenké plátky. Plátky vložíme do hrnečku a zalijeme vroucí vodou. Přidáme med (2 lžičky) a šťávu z citronu (2 lžičky).
Z čaje můžete také po zchladnutí „vyrobit“ zázvorovou limonádu – přidáním perlivé vody. Je však vhodné použít o něco větší množství zázvoru.

Hruškovo-banánové smoothie se zázvorem

Zázvor (2-3 cm) oloupeme a nakrájíme na tenké podélné plátky, hrušku (1ks) omyjeme, rozpůlíme a vykrojíme jadřinec, poté ji nakrájíme na menší kousky. Banán (1ks) oloupeme a nakrájíme na menší kousky. Vše vložíme do mixéru a zalijeme mlékem nebo přidáme jogurt (150ml). Společně vše do hladka rozmixujeme.

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