magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 26. 7. 2017 | PhDr.Karolína Hlavatá, Ph.D.

Drobné plody podporují zdraví velkou silou

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Drobne-plody-podporuji-zdravi-velkou-silou__s10012x10515.html

Maliny, borůvky, jahody a černý rybíz představují skupinu ovoce doslova nabitého zdravím. Obsahují vysoké množství vitamínů a minerálních látek. Mluví se o nich jako o přírodních antioxidantech. Obsahují i tzv. zdravé tuky.

Dlouhodobě podporují zdraví

Výjimečnost těchto drobných plodů je dána především obsahem širokého

spektra vitamínů, minerálních látek a polyfenolových sloučenin, které mají značný vliv na zdraví. Drobné plody jsou považovány za **přírodní funkční potraviny**, což znamená, že jejich pravidelná a dostatečná konzumace pomáhá podporovat zdraví.

Mají antibakteriální a antivirové účinky, zlepšují paměť, zmírňují procesy stárnutí, zabraňují oxidaci LDL cholesterolu, zmírňují žaludeční a zažívací potíže, podporují metabolismus, podporují dýchání, pomáhají udržovat dobrý zrak, snižují svalovou únavu, zmírňují celkovou únavu.

Přírodní léčitelství

O prospěšnosti drobných plodů věděli již naši předci, kteří využívali nejen plody, ale i listy v lidovém léčitelství. Například listy borůvek se používají pro úpravu hladin krevního cukru u diabetiků, sušené borůvky při průjmech, listy maliníku a jahodníku poslouží jako náhrada za černý čaj. Šťáva z malin zmírňuje horečku, šťáva z borůvek pomůže při aftech a jiných neduzích v ústech. **Podle rad lidového léčitelství bychom měli za sezónu sníst minimálně 1,5 kg drobného ovoce!**

Zdroj vitamínu C, B, K , beta-karotenu, kyseliny listové

Drobné plody jsou bohaté především na vitamin C, přičemž přeborníkem je černý rybíz. Zní to až neuvěřitelně, ale ve 100 gramech černého rybízu je obsaženo 87 - 219 mg vitaminu C, což odpovídá 108 - 270 % doporučení denní dávky tohoto vitaminu. A v některých odrůdách najdeme ve 100 gramech dokonce až 450 mg vitaminu C! V drobných plodech se ve významnějším množství nacházejí vitaminy skupiny B, vitamin K a beta-karoten. **Jahody jsou jedním z nejbohatších zdrojů kyseliny listové.**

Zdroj minerálních látek

Z minerálních látek najdeme v bobulovinách **železo, vápník, draslík, fosfor, zinek a měď**, obsahují ale také například **mangan**, který je v lidském těle důležitý pro správnou činnost enzymů a pro ukládání vápníku do kostí.

Obsahují zdravé tuky

Z energetického hlediska se drobné plody řadí mezi méně kaloricky vydatné druhy ovoce, zejména pokud se týká jahod. V této souvislosti může být

překvapivé, že i bobuloviny, resp. jejich semena obsahují tuky a **z výlisků některých drobných plodů se vyrábí nutričně cenné oleje**. Příkladem může být olej z černého rybízu, který obsahuje kyselinu gama-linolenovou a kyselinu stearidonovou, vykazující protizánětlivé vlastnosti. V semenech převládá kyselina linolová (n-6) a kyselina α-linolenová (n-3), které patří mezi esenciální (nepostradatelné) mastné kyseliny.

V olejích ze semen bobulovin najdeme také tokoferoly, což jsou látky s vysokou antioxidační aktivitou, a fytosteroly, které **pomáhají snížit hladinu LDL cholesterolu**. V semenech malin a černého rybízu jsou navíc přítomny karotenoidy, a to v koncentraci srovnatelné se špenátem nebo mrkví.

Jsou silnými antioxidanty

Polyfenolových sloučenin je definováno několik stovek, v bobulovinách mají však největší význam fenolové kyseliny, flavonoidy a taniny. Z flavonoidů se v drobných plodech nacházejí především antokyany, které vykazují silné antioxidační vlastnosti a dávají drobným plodům jejich typické zbarvení. Celková antioxidační kapacita u bobulovin je dána nejen polyfenoly, ale **antioxidační působení je podpořeno i přítomností dalších látek, jako je vitamin C, karotenoidy, tokoferoly, organické kyseliny a selen.**

Vliv polyfenolových sloučenin je velmi široký, posuďte sami: chrání před nepříznivým působením volných kyslíkových radikálů (antioxidační ochrana), které stojí v pozadí srdečně cévních a nádorových onemocnění. Jak jsme již zmínili v úvodu tohoto článku, prospívají nám pro svoje antibakteriální a antivirové účinky, zlepšují paměť, zmírňují procesy stárnutí, zabraňují oxidaci LDL cholesterolu, zmírňují žaludeční a zažívací potíže, podporují metabolismus, podporují dýchání, pomáhají udržovat dobrý zrak, snižují svalovou únavu, zmírňují celkovou únavu.

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