magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 24. 1. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

Zmírní záněty i zlepší metabolismus. Kouzla granátového jablka

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zmirni-zanety-i-zlepsi-metabolismus.-Kouzla-granatoveho-jablka__s10012x10787.html

Právě granátové jablko prý utrhla Eva v biblickém ráji. A ani my bychom ho neměli minout – obsahuje vlákninu a velké množství látek s antioxidačním účinkem, snižuje pocity hladu a zvyšuje pocit sytosti. Doporučuje se nejen při onemocněních trávicího traktu, dietě, anémii či hypertenzi.

Granátové jablko je plodem granátovníku obecného (nazývaného také marhaník), který roste hojně v oblasti kolem Středozemního moře. Na povrchu granátového jablka najdeme tuhou červenou slupku, pod kterou se skrývají šťavnaté růžové míšky se semeny, které jsou odděleny bílými septy.

Barevné míšky mají specifickou sladko-kyselo-nahořklou chuť a také krásně voní. Než se k nim propracujeme, chvíli to trvá, ale výsledek rozhodně stojí za to. Nejlépe je rozkrojit jablíčko na polovinu (vertikálně nebo horizontálně) a pak opatrně vylupovat jednotlivé míšky. (Ideální je jablko zpracovávat ve dřezu nebo hlubší míse, abyste příliš nezašpinili okolí.)

Granátová jablka mají protizánětlivé účinky

- **Střevní obtíže:** Díky protizánětlivým účinkům na trávicí trakt jsou granátová jablka vhodná při infekčním průjmu zapříčiněném gastroenteritidou nebo kolitidou. Prospívají též při plynatosti a střevních křečích. Rovněž se osvědčily při chronických obížích, jako jsou kolitida nebo Crohnova nemoc.
- **Překyselení žaludku:** Svým stahujícím účinkem snižují tvorbu žaludeční kyseliny a zklidňují podrážděný a zánětlivý žaludek.
- **Anémie z nedostatku železa:** Granátová jablka obsahují významné množství mědi, stopového prvku, který usnadňuje vstřebávání železa.
- **Arterioskleróza:** Jelikož flavonoidy a antioxidační vitaminy (C a E) zastavují proces stárnutí arterií, granátová jablka se doporučují při sníženém proudění krve cévami. Také chráni srdce před infarktem myokardu.
- **Hypertenze:** Díky velkému množství draslíku a nepřítomnosti sodíku jsou

vhodná pro lidi trpící hypertenzí. Pomáhají předcházet vysokým hodnotám systolického i diastolického tlaku.
- **Poruchy metabolismu:** Granátová jablka jsou účinná při dně, zvýšené hladině kyseliny močové a obezitě. Likvidují odpad metabolismu a zmírňují kyselost v trávicím traktu.

Obsahují hodně vody i živin

Míšky jsou zhruba ze 77 % tvořeny vodou, obsahují zejména sacharidy a jsou bohaté i na vlákninu. **Granátové jablíčko je zdrojem vitamínu C, vitamínů skupiny B, také provitamínu A (betakarotenu) a vitamínu E, z minerálních látek je zastoupen draslík, hořčík, železo a zinek i další. Najdeme v něm řadu látek s významným antioxidačním účinkem – rostlinná barviva flavonoidy a taniny.** Taninům „vděčí“ semena za svou natrpklou, svíravou chuť, mohou pomoci ke snížení chuti k jídlu, snížení pocitů hladu a naopak zvýšení pocitů sytosti – takže pokud jste do nového roku vstoupili s předsevzetím zhubnout nějaké to kilo, rozšiřte svůj jídelníček i o granátové jablko.

Granátové jablíčko je také považováno za afrodisiakum. **Pozitivně také ovlivňuje hladinu cholesterolu a zdraví srdce a cév, zkoumá se ale také vliv na autoimunitní choroby** (revmatoidní artritida, nespecifické

střevní záněty), neurodegenerativní nemoci a rakovinu prostaty i jiné.

Granátové jablko v kuchyni

Vyloupané míšky se semeny využijete při přípravě i zdobení dezertů, skvěle se hodí do ovocných ale i zeleninových salátů. Můžete vyzkoušet třeba směs listových salátů s granátovým jablkem a kozím sýrem, lze ho kombinovat třeba i s drůbežím masem. Komu by se nechtělo ztrácet čas pracným loupáním, na trhu je k dostání šťáva nebo **sirup známý pod názvem grenadina.** Ze semen se také **lisuje olej**, který má vysoký podíl nenasycených mastných kyselin.

- **Syrová:** Granátová jablka patří mezi nejsnáze skladovatelné ovoce. I když dozrávají mimo strom, jejich výživové vlastnosti se nemění. Na chladném a tmavém místě vydrží až šest měsíců.
- **Šťáva:** Je velmi osvěžující a dá se lehce připravit na domácím odšťavovači.
- **Sirup:** Získáme jej tak, že do šťávy z granátových jablek přidáme cukr a povaříme ji. Sirup se pije zředěný vodou nebo se používá k dochucení ovocných salátů. Lze ho skladovat i několik měsíců.

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