magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 25. 2. 2020 | Tomáš Lebeda

Pepř je černé zlato. Pomáhá s trávením, při nachlazení i chřipce

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Pepr-je-cerne-zlato.-Pomaha-s-travenim,-pri-nachlazeni-i-chripce__s10012x19601.html

Černý pepř je pro většinu z nás běžným kořením. Zvýrazní chuť každého jídla. Patří mezi nejrozšířenější koření na celém světě. Ne každý ale už o něm ví, že je také spojenec při nachlazení, a i účinný pomocník při hubnutí. Ne nadarmo se mu říká černé zlato.

Pepř patří mezi prastará koření. Lidé si ho už před staletími natolik cenili, že ve středověku fungoval jako platidlo, například se jím platilo clo a válečné daně.

Kupujte celý

Podle doby sklizně a zpracování může vzniknout **pepř černý, bílý, zelený nebo červený**. Bobule na pálivý černý pepř se sklízí krátce před dosažením zralosti, bílý pepř se sklízí o něco později a získává se z plně zralých plodů. Zelený se vyrábí z ještě nezralých plodů.

> „Palčivost pepře je nejsilnější u bílého a nejslabší u zeleného pepře. Černý pepř má zase nejsilnější aroma. Nejlepší je **kupovat pepř celý.** Mletý rychle ztrácí aroma a může být i falšován," říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Pokud chcete, aby byl pepř co nejúčinnější, skladujte ho na suchém místě v tmavší vzduchotěsné nádobě. Mletý vydrží maximálně **tři měsíce**. Avšak správně skladované celé kuličky si uchovají sílu i několik let.

Podporuje trávení

Stává se vám, že vám jídlo leží v žaludku nebo se vám nepříjemně nadýmá břicho? Pomůže vám černý pepř, který napomáhá zdravému trávení. Rozšiřuje cévy a tím podporuje krevní oběh.

Typickou ostrost pepři dodává látka zvaná **piperin**. Je obsažený v jeho vnějším obalu. Nejen, že podporuje trávení, ale může do jisté míry pomoci i těm, kteří bojují s nadváhou.

> „Piperin nejen zlepšuje trávení, ale také blokuje tvorbu nových tukových buněk," vysvětluje dietoložka.

Jak to všechno piperin dokáže? Stimuluje histaminové receptory v žaludku, **zvyšuje produkci žaludečních šťáv a urychluje metabolismus**. Zvyšuje zároveň tělesnou teplotu a urychluje okysličování tukové tkáně.

Jen pepř nestačí

Bojovníci s nadváhou, neradujte se ale příliš.

„**Černý pepř** vás může podpořit ve vašem snažení, ale nenahradí efekt zdravého stravování, popřípadě dietního režimu a pravidelného pohybu," zdůrazňuje Karolína Hlavatá.

Aby se projevily výrazné účinky piperinu na úbytek váhy, museli bychom **denně spolykat 120 zrnek** pepře, což není reálné. Na trhu se již objevují některé přípravky obsahující piperin, ale ne všechny jsou účinné.

Spojenec při nachlazení

Mocným spojencem může být černý pepř i při nachlazení, virózách a chřipce. Podporuje pocení, a tak působí pozitivně, bojujeme-li s horečkou nebo zimnicí. Účinný je také na vykašlávání při hromadění hlenu. Jeho zahřívací schopnosti lze skvěle využít, když nás kvůli pomalejšímu krevnímu oběhu trápí **chladné ruce a nohy**. V

těchto případech se doporučuje užít dávku 1 až 15 gramů denně. Lokálně ho můžeme použít také na utišení artritických bolestí.

Pepř nemusíme přidávat jen do slaných jídel, ale v případě nachlazení například **do bylinkového čaje**. Nejen prohřívá, ale také zvyšuje vstřebávání bylinek. Kdysi byl kořením, které nechybělo například v perníku.

Pozor, je dráždivý

Všeho moc škodí. I když pozitivní účinky černého pepře jsou nesporné, přesto bychom měli k jeho konzumaci přistupovat obezřetně.

> „Černý a bílý pepř **mají dráždivý účinek**, proto jej používáme pouze v malém množství. Nadměrné a dlouhodobé používání pepře může uškodit játrům a ledvinám," varuje dietoložka.

Zvýšená dávka může u citlivějších jedinců vyvolat nevolnost. Může také **zvýšit účinek některých léků**, a tak máte-li v plánu dát si pepře více, než kolik je běžné k ochucení jídla, raději se poraďte s lékařem.

Copyright © 2024