



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 1. 7. 2017 | tla

Květák a brokolice. Pomáhají snižovat cholesterol v krvi

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kvetak-a-brokolice.-Pomahaji-snizovat-cholesterol-v-krvi__s10010x10466.html

Víte, která zelenina obsahuje více vitamínu C než citrusy? Brokolice! A květák se také nenechá zahanbit. Nejen proto by měly patřit na talíř každého, kdo myslí na své zdraví. Obsahují totiž i protirakovinné látky, vitamín K a fytosteroly, tedy látky, které pomáhají snižovat hladinu cholesterolu v krvi.



„U kvěťáku a brokolice byly prokázány protirakovinné látky,“ uvádí dietoložka Karolína Hlavatá. **Pyšní se i velkým obsahem vlákniny, která**

v našich jídelničkách chybí. Ne nadarmo se proto řadí mezi takzvané superpotravinu. Jejich příznivé účinky na zdraví ocení hlavně střeva.

Důležitá je zdravá příprava. Jíme očima

„Lidé často dělají chybu, že květák a brokolici špatně tepelně upraví, květák neznají jinak než smažený,“ konstatuje doktorka Hlavatá. Na to bychom si měli dávat pozor. Ideální je, abychom získali z brokolice a kvěťáku nejvíc toho dobrého, upravovat je v páře. Nejenom, že si uchovají maximum prospěšných látek, ale i barvu. Nebudou zašedlé a ne nadarmo se říká, že jíme očima.

Nedoporučuje se smažení, přesto je děti dostávají ve školních jídelnách často jako smažené „placičky“. Jídelny se přitom pyšní, že vaří zdravě... **„Když se dělá růžička kvěťáku nebo brokolice, tak se do tuku ponoří. Když děláte placičky a máte dobrou pánev s nepřilnavým dnem, tak stačí tuku minimum, prakticky se dělají nasucho. To je mnohem výhodnější. Takže placičky klidně mohou být,“** schvaluje je Karolína Hlavatá.

Nezapomínejte na přílohy a bílkoviny

„Když si chci z kvěťáku a brokolice připravit hlavní jídlo, nesmím zapomenout na kombinaci s bílkovinou. Asi úplně nejlépe se k brokolici a kvěťáku hodí vejce, sýr, šunka. Z těchto surovin můžeme vytvářet různá zapečená jídla, s bramborem, těstovinami. Velmi lehce tak získáme hodnotné, zdravé jídlo,“ říká dietoložka.

Nevyhazujte košťály, hodí se do polévky

Nikdy bychom neměli z kvěťáku a brokolice seřezávat košťály. **„Pokud děláte polévky, košťály do nich nasekejte a po uvaření rozmixujte. Právě v nich je velké množství těch prospěšných látek,“** uvádí Karolína Hlavatá. Růžičky a košťály můžeme chroupat i syrové, nepřijdeme o vitamíny a další látky, jejich část se zničí varem. **„V syrové podobě jsou trochu méně stravitelnější, někomu mohou způsobovat nadýmání a plynatost. Ale lidé, kteří jsou zvyklí jíst hodně zeleniny, to obvykle dobře tolerují. Záleží na zvyklosti našeho zažívacího traktu na vlákninu,“** říká dietoložka.

Květáku se ale raději nepřejídejte

Babičky říkají: dobrého pomálu. Platí to i o květáku. „**Obsahuje strumigenní látky, které mohou narušit funkci štítné žlázy. Ale jen pokud by ho člověk jedl velké množství. Při běžné konzumaci to ničemu nevadí,**“ upozorňuje Karolína Hlavatá. Na druhou stranu má vysoký obsah vitamínu K a třeba fytosterolů, což jsou látky, které pomáhají snižovat hladinu cholesterolu v krvi. Na květák a brokolici bychom proto ve zdravém jídelníčku neměli zapomínat, ale ani to s nimi extrémně přehánět.

Copyright © 2024

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