magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 16. 7. 2017 | tla

Šťavnaté třešně mají v redukčním jídelníčku své místo

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Stavnate-tresne-maji-v-redukcnim-jidelnicku-sve-misto__s10010x10482.html

Jsou zosobněním léta a hlavně doslova elixírem, který dodá energii jak mladým, tak i těm, co již něco pamatují. Ačkoli ve složení dominuje voda, obsahují ovocný cukr a velkou řadu minerálních látek a vitamínů. Jsou vhodné jak pro redukci, tak se doporučují při dalších onemocněních jako je artróza, dna, chronická zácpa aj. Díky draslíku jsou doporučovány lidem s nemocemi srdce a cév

Třešně patří mezi několik málo druhů ovoce, které nedělá neplechu ani v jídelníčku lidí usilujících o redukci.

Jsou plné antioxidantů

Ve složení dužiny třešní **dominuje voda, bývá jí až 80 procent, dále ovocný cukr – fruktóza. Dále minerální látky jako hořčík, železo, jód, fosfor, zinek, vápník, draslík či křemík a celá škála vitamínů – betakaroten, A, P, C, E, či vitamíny skupiny B (kromě vitamínu B12), z nichž mnohé patří mezi silné antioxidanty.** A právě u antioxidantů přijímaných z čerstvého ovoce a zeleniny jsou popisovány mnohem výraznější účinky, než u těch, které v dobré víře polykáme v podobě tablet.

Jejich význam zvyšují i tyto nevýživné složky:

- **Organické kyseliny**: Kyselina jablečná, jantarová a citronová, které podporují trávení a čistí krev
- **Rozpustná rostlinná vláknina**, kterou tvoří zejména pektin. Sto gramů třešní dodá tělu 10 % doporučené denní dávky rostlinné vlákniny, díky níž třešně mají laxativní (projímavý) a hypolipidemický (snižují obsah cholesterolu v krvi) účinek
- **Flavonoidy**: zodpovídají za diuretické (močopudné), antitoxické, antioxidační a protirakovinové vlastnosti

Cukr ano, ale…

I přes svou sladkost, patří třešně mezi ovoce ideální pro konzumaci i v redukčním jídelníčku. Spadají do kategorie s nízkým glykemickým indexem, tedy mezi potraviny, které výrazně nezvyšují hladinu cukru v krvi a tudíž po jejich snězení nepřichází v zápětí hlad a chutě na sladké. Zároveň nepřinutí slinivku vyplavit velké množství inzulínu, který by cukr „natlačil“ do buněk a přebytečný se uložil ve formě tuku.

Zatímco ke snědení jednoho zákusku, který tělu dodá 360 kcal, člověk potřebuje jen několik málo zakousnutí, na získání podobného množství kalorií z třešní je třeba minimálně deseti minut a musí se jich sníst přibližně půl kilogramu. Oproti zákusku třešně vyvolávaj í daleko větší pocit nasycení, čímž snižují chuť na další jídlo.

Kolik mají energie?
Třešně (100 gramů)

264 kJ	0,2 g tuku	1,1 g bílkovin	12 g sacharidů

Pozor na kombinaci s vodu!

Zapomínat nesmíme na radu, kterou nám dávaly už maminky a babičky: na třešně nikdy nepij vodu! Víte proč? Ovocný cukr ve spojení s tekutinou rychle kvasí, tento proces může způsobovat nadýmání a někdy i bolest břicha a průjmy.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz