



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 6. 8. 2017 | tla

# Olivy a kapary. Zdravé, či nezdravé pochoutky?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Olivy-a-kapary.-Zdrave,-ci-nezdrave-pochoutky\\_\\_s10010x10547.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Olivy-a-kapary.-Zdrave,-ci-nezdrave-pochoutky__s10010x10547.html)

Olivy a kapary – jedni je považují za lahůdku, druhým přijdou nechutné. Pravdou je, že málokomu zachutnají hned na poprvé. Kdo se k nim ale „projí“, už vždycky se k nim bude vracet. Jsou zajímavým zpestřením jídelníčku a obsahují řadu minerálních látek, vitamínů a mastných kyselin prospěšných našemu zdraví. Na druhou stranu existují „ale“, kvůli kterým odborníci na zdravou výživu radí – dejte si je, ale opatrně.



Podle barvy se můžeme setkat s olivami zelenými, červenými, fialovými a černými. Je to však stále tatáž oliva. Liší se jen dobou sklizně, tedy zralostí. **Zelené, tedy nejméně zralé mají nižší obsah oleje, jsou křupavější a mají výraznější nahořklou chuť. Dozrálá černá oliva je chuťově**

nejjemnější.

## Energetická bomba

**Olivy jsou zdrojem antioxidantů, vlákniny, vápníku, sodíku, draslíku, hořčíku, železa či jódu. Především ale obsahují mastné kyseliny, nejvíce nenasycených a tedy prospěšných našemu zdraví.** V jídelníčku jich máme obecně málo, většinu přijatých tuků tvoří nasycené mastné kyseliny. Všeho moc, i dobrého, však škodí. To je zároveň jeden z důvodů, proč bychom se jimi neměli přejídat. **„Musíme si uvědomit, že z oliv se vyrábí olivový olej. I když jde o zdravý tuk, je to stále tuk. Olivami tak můžeme velmi snadno, z relativně zdravého jídla, udělat energetickou bombu,“** varuje dietoložka Karolína Hlavatá zejména ty, kteří si hlídají hmotnost nebo dokonce mají v úmyslu hubnout. Na jednu porci se doporučuje maximálně pět oliv.

## Problém je sůl

Dalším důvodem, proč bychom měli olivy konzumovat jen střídmě, je sůl. Obvykle jsou totiž nakládány do slané nálevy. **„S výjimkou černých patří olivy mezi nejslanější potraviny a nadměrné množství soli je pro organismus škodlivé,“** dodává dietoložka.

## Víte, že...

Olivy i kapary jako pochoutku objevili lidé již v Antice a jejich kolébkou je Středomoří?

## Kapary posilují imunitu



Kapary - zelné bobulky různých velikostí - jsou nerozvinutá poupata květů keře kapary trnité. Používají se do salátů, k masu, do studených a pikantních omáček, majonéz, k sýrům, rybám, na těstoviny, pizzu do dalších pokrmů.

Obsahují vlákninu, nenasycené mastné kyseliny, vitamíny A, B, C, E, K, betakaroten a kyselinu listovou, také železo, vápník, hořčík, fosfor, draslík, mangan, měď, zinek, selen, sodík. **Mají příznivý vliv na imunitní systém.**

# Účinek hatí sůl

**Negativem, které nelze pomíjet je opět to, že i kapary jsou nakládány buď do slaného nálevu či slaného nálevu s vinným octem, nebo dokonce přímo do soli.** Ty naložené v soli je třeba před konzumací opláchnut. Přesto i pak jsou kapary, stejně jako olivy, jednou z nejslanějších potravin.

## Jídlu dodají šmrnc

**„I když nelze popřít, že jak olivy, tak kapary obsahují řadu vitamínů, minerálních a dalších zdraví prospěšných látek, kvůli značné tučnosti a zejména přemíře soli nemohou být elixírem zdraví, ale jen zajímavým zpestřením jídelníčku,“** objasňuje Karolína Hlavatá. Olivy i kapary mohou podle ní velmi dobře posloužit k dochucení pokrmů. **„Ne každý je nastavený na to sníst například mísu zeleniny. Přidáním oliv či kapary ale můžeme takovému salátu dodat zajímavý šmrnc,“** radí dietoložka.