magazín pro zdravý životní styl, 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

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 slaného nálevu. **„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 nakládané 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 zpestření 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.

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