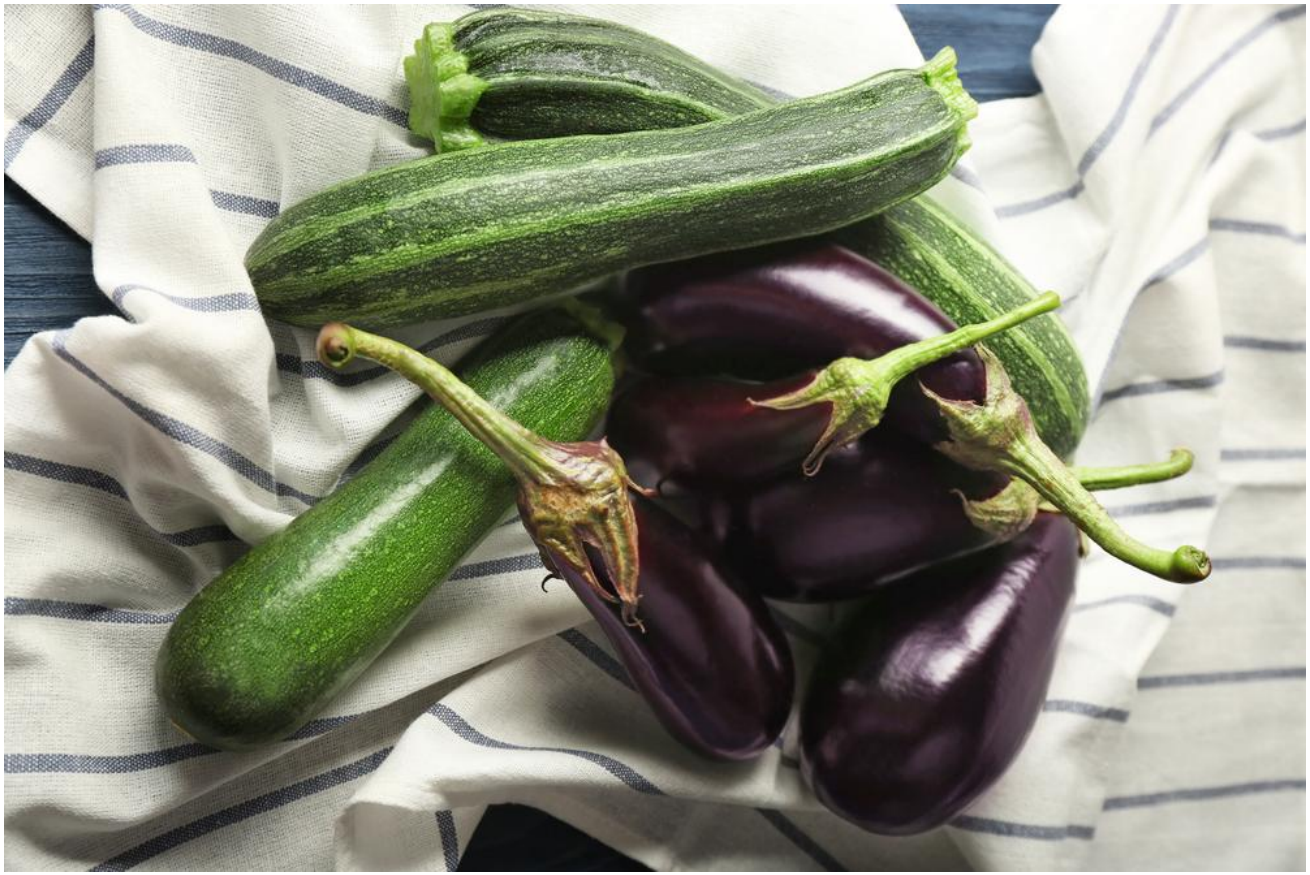
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 21. 8. 2017 | tla

Cuketa a lilek zklidňují trávicí soustavu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cuketa-a-lilek-zklidnuji-travici-soustavu__s10010x10576.html

Kdo nemá na zahrádce zasazenou cuketu, jako by nebyl Čech. Lilky tolik v oblibě sice nemáme, určitě bychom je v regálech obchodů či u stánku na trhu neměli nechat ležet bez povšimnutí. „Až 95 procent lilku i cukety tvoří voda. Jde proto o zeleninu s velmi nízkou energetickou hodnotou. A právě toho bychom v sezóně měli využívat," radí nutriční terapeutka.



Proč si je dát?

Vzhledem k obsahu vody nás v horkých dnech zavlaží. A nejen to. **„Lilek i**

cuketa obsahují nezanedbatelné množství minerálních látek, které v parnu ztrácíme pocením. Jde zejména o draslík, fosfor, hořčík, vápník, sodík, železo, zinek,“ uvádí Zuzana Douchová. Velmi důležité jsou zejména draslík a hořčík, kromě toho, že o ně při zátěži-sportu a v horku přicházíme pocením, organismus je ve velké míře spotřebovává při stresu. **„Draslík se jako jedna z několika minerálních látek přímo podílí na udržování normotenze, tedy optimální hodnoty krevního tlaku. Proto je pacientům s vyššími hodnotami krevního tlaku doporučován nejen pravidelný pohyb, aby trénovali srdce, získali fyzičku, ale také změna stravovacích návyků – zařazení zeleniny a ovoce do jídelníčku. Denně by mělo jít o 600 gramů,“** říká Zuzana Douchová.

- Cuketa je pozoruhodná svým změkčujícím a zklidňujícím účinkem. Obsahuje rozpustnou vlánkinu a je močopudná
- Používá se při poruchách trávení a redukčních dietách

Cuketa s masem, nebo i jako desert

Cuketu a lilek můžeme upravovat na stovky způsobů. Nejenom tradičně na slano, ale existuje řada sladkých delikates. Nejlepší jsou v kuchyni cukety do 20 až 25 centimetrů, které nemají zralá a tedy tvrdá semínka a celkově jsou křehčí, obsahují méně vlákniny. Lze je dusit, grilovat, zapékat, péct, z

nastrouhaných připravit skvělé zelí, bramboráky. Chuťově zajímavé jsou i pomazánky.

Větší plody můžete po oloupání a vydlabání semínek využít při přípravě dezertů. Tradiční je litá „buchta“ na plech či perník. Vykouzlit v kuchyni však z cukety můžeme bábovku, závin, koláč, cupcakes, lívance, muffiny či v kombinaci s dalšími druhy ovoce uvařit na zimu džem.

Lilek upravuje hladinu krevních tuků

Lilek se dá využít vlastně velmi podobně na slano jako cuketa. V žádném případě ho však neloupejte, připravili byste se o to NEJ. **Slupka obsahuje antioxidanty, takzvané antokyany.** Mají ochranou funkci pro srdce a cévy. Některé studie dokonce uvádějí, že pravidelné zařazování lilku do jídelníčku má vliv na snížení hladiny cholesterolu v krvi. **„Na úpravě hladiny krevních tuků se z lilku podílejí zejména pektiny, kterých je největší množství přímo pod slupkou. Dokonce se uvádí, že lilek obsahuje ze zeleniny nejvíce pektinů,“** popisuje Zuzana Douchová.

- Co si z lilku určitě připravit, je pomazánka, nepravý kaviár. Stačí ho propíchat a na sucho upéct. Dužinu pak rozmačkat vidličkou, přidat česnek, cibulku, trochu soli a pepře, řepkového či olivového oleje a

citrónovou šťávu. S opečenou bagetou jde o delikatesu.
- I lilek lze připravit na sladko. Používá se na lilkové tiramisu a zejména v Itálii je oblíbený zapečený s čokoládovou omáčkou.

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