magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 11. 9. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Česnek - dobře známá léčivá rostlina i koření

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cesnek---dobre-znama-leciva-rostlina-i-koreni__s10010x10612.html

Má silné antibakteriální, protiplísňové a antivirové účinky. Je považován i za velmi účinný imunitní stimulant. Je tak vhodné jej užívat i v rámci prevence a při prvních příznacích nejrůznějších onemocnění. Nejčastěji v běžné přírodní formě, ale i jako čajový nálev, tinktura a sirup.

Česnek byl známý již ve starověku v Egyptě, Řecku a Římě – byl považován dokonce za posvátnou rostlinu s posilujícími účinky.

Kdy česnek může pomoci a kdy se mu naopak raději vyhnout?

Česnek kuchyňský (allium sativum) je cibulovitá rostlina z čeledi amarylkovitých – podzemní cibule je složená ze stroužků, stonek bývá poměrně vysoký (až 1 metr) a v období květu je zakončen kulovitým květenstvím fialové barvy. Česnek můžeme zasadit na jaře nebo na podzim (s přezimováním v půdě), vyhovuje mu slunečné a teplé stanoviště. Ke sklizni je připraven, když nať zasychá. V kuchyni se dnes využívá česnek jako zelenina i jako koření (čerstvý nebo i sušený mletý česnek), vyrábí se z něj také různé doplňky stravy.

Co česnek obsahuje?

V porci o váze 100 g česneku přijmeme zhruba 636 kJ, z hlavních živin jsou v něm nejméně zastoupeny tuky (0,4 g), nejvíce sacharidy (28,9 g). Bílkoviny v česneku tvoří menší podíl (6,3 g), dále česnek obsahuje vlákninu (2,8 g) - **je zde zastoupen inulin, který patří mezi prebiotika**. V česneku je samozřejmě i řada vitamínů a minerálních látek – kyselina listová, fosfor, hořčík, draslík a vápník. Česnek však konzumujeme v menších porcích a tak to výsledné množství minerálů a kyseliny listové není tolik významné. Dále

česnek obsahuje flavonoidy a řadu dalších látek (adenosin, garlicin, saponiny, fruktany, aj.)

- **Česnek je významný obsahem sloučenin síry**

ve stroužcích se nachází alliin, který se při mechanickém rozrušení cibule (sekáním či krájením, žvýkáním v ústech) přeměňuje až na alicin. Ten není stálý a dále se rozkládá na sirné sloučeniny, které jsou zodpovědné za řadu poziivních účinků na zdraví a dávají česneku jeho typickou vůni. Konzumace česneku ovlivňuje nejen vůni našeho dechu, ale i potu.

S čím vším česnek může pomoci?

- **Česnek působí proti bakteriím, virům a plísním, má antibiotický účinek**
- Antiseptické vlastnosti česneku byly potvrzeny již v roce 1857 Louisem Pasteurem
- Podporuje trávení - tvorbu a vylučování žluči a trávicích enzymů
- Hypertenze - konzumace česneku pomáhá i mírně snížit vysoký tlak. V léčbe hypertenze se dosud neužívá, ale je vedle pravidelné pohybové aktivity, zvýšení zeleniny a ovoce další možností, kterou můžeme využít. Pokles tlaku je nejvýraznější 2-6 hodin po požití česneku

- Pomáhá i k mírnému zlepšení hladin tuků v krvi
- Snižuje “přilnavost” krevních destiček a zvyšuje aktivitu organismu při rozpouštění krevních sraženin na stěnách cév - působí tedy preventivně proti tvorbě krevních sraženin a trombóze

Kdy s česnekem raději opatrně

Rozhodně bychom to s česnekem neměli přehánět, i když je velmi zdravý – **konzumace více než 7 stroužků denně je spojena s výraznými zažívacími potížemi, alergickými reakcemi a vyrážkou.** Nadměrná konzumace čerstvého česneku může vést i k popálení sliznic. Neplatí tak, že čím více, tím lépe. **Opatrní by měli být s česnekem i lidé, kteří užívají léky na ředění krve** (např. warfarin). Před plánovaným operativním výkonem je vhodné česnek ve větším množství alespoň týden nekonzumovat – kvůli ovlivnění činnosti krevních destiček.

Česnek se řadí mezi výrazně dráždivá koření a při trávicích obtížích je vhodné ho na nějakou dobu vynechat nebo alespoň výrazně omezit – záleží samozřejmě i na typu potíží. **Koho trápí potíže se žlučníkem či žlučníkovými kameny, měl by česnek zařazovat do stravy jen v omezeném množství nebo vůbec ne.** Často konzumace tučnějšího pokrmu v kombinaci s česnekem (případně i alkoholem) vyvolá žlučníkový záchvat.

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