



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 28. 10. 2017 | tla

Neobyčejné účinky obyčejné cibule

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Neobycejne-ucinky-obycejne-cibule__s10010x10677.html

Vypadá obyčejně, ale ... Cibule je bez nadsázky doslova elixírem pro léčbu neduhů. A to, že je jí všude dostatek, není drahá a při dobrém uskladnění vydrží, je jen její další velké plus. Chcete-li si ušetřit trápení s odřeným nosem, bolestmi v krku, dusivým kašlem a teplotami, zakousněte se s chutí do cibule nejlépe každý den.



„Cibuli používejte nejen tradičně pod maso, ale přidávejte ji i do polévek, pomazánek, bílá a červená cibule je skvělá v salátech, výborná je i grilovaná cibule. Jediné, co cibuli neschvídí, je smažení, kvůli kterému se ze zdravé potraviny stává energetická bomba,“ uvádí

dietoložka Karolína Hlavatá.

Tip: Když děláte základ pod maso a cibulku necháte zezlátnout na tuku, pomocí lžíce přebytečný tuk odstraňte, snížíte tak energetickou hodnotu pokrmu, ale zůstane mu skvělá chuť.

Je přírodní antibiotikum

Největším „nábojem“ cibule proti bakteriím a virům je allicin, látka, kterou obsahuje také česnek a má na svědomí štiplavé aroma. Pro někoho nepříjemné pálení a zápach mnohonásobně vyváží její blahodárny účinek na zdraví. Funguje jako silné antibiotikum. **„Proto je cibule ideálním přírodním lékem při zánětu horních cest dýchacích. Už prababičky „ordinovaly“ na kašel a rýmu cibulový čaj nebo šťávu z cibule smíchanou s medem. Pacient pak snáze vykašlává, lépe se mu dýchá,“** říká Karolína Hlavatá.

Je zdrojem vitamínů a minerálních látek

Cibule obsahuje velké množství vody, vitamíny C, D, E, B6, B12, karoten, thiamin, riboflavin, niacin. Je také zdrojem železa, zinku, síry, fosforu hořčíku, draslíku, vápníku, sodíku, mědi, jódu a manganu.

- Chrání nervový a kardiovaskulární systém
- Snižuje hladinu špatného cholesterolu a zvyšuje hladinu „hodného“ (HDL)
- Zamezuje kornatění cév a přispívá k udržení správného krevního tlaku
- Je prevencí proti infarktu a mrtvici
- Je i prevencí proti osteoporóze, jelikož pozitivně ovlivňuje hustotu kostí
- Prospívá také šlachám, vazům a chrupavkám
- Protože obsahuje chrom a další látky, které pomáhají vstřebávání tuků a cukrů, je dobrou prevencí i proti cukrovce a nepřímo může ovlivnit boj s nadváhou
- Díky silnému antioxidantu quercetinu se popisují její preventivní účinky proti mnoha druhům rakoviny, především střev, hrtanu a vaječnicků
- Působí příznivě na činnost a mikroflóru žaludku a střev
- Přikládání čerstvé cibule na bodnutí hmyzem můžeme zabránit otokům a svědění

Jaký je v nich rozdíl?

Cibule není jen jedna a rozhodně se od sebe jednotlivé druhy liší.

- **Cibule žlutá** - Nejčastěji většina hospodyněk v kuchyni používá cibuli žlutou. Chuťově je nejvyváženější a vařením sládně
- **Bílá cibule** - Bílá cibule má tenčí slupky, ostřejší chuť i vůni než žlutá a je

křehčí. Užívat ji lze stejně jako žlutou do studené kuchyně i pro tepelné zpracování

- **Šalotka** - Cibule šalotka je mnohem menší a jemnější. Je sladká. Nejčastěji se nakládá a dává do salátů, sendvičů a podobně
- **Červená cibule** - Červená cibule je masitá a chuťově méně výrazná. Pod maso ji sice dát můžete, ale mnohem více její jemnost a zbarvení oceníte v salátu, salse a podobných jídlech. Vařením svou červenou barvu ztrácí

Skladování nepodceňujte

Abyste měli cibuli stále při ruce plnou všech „zázračných“ sil, které v sobě skrývá, je třeba ji správně skladovat. Jak na to?

- Jarní cibulku je nejlepší dát do ledničky
- Klasická kuchyňská cibule vydrží 3 až 4 týdny, uložíte-li ji při pokojové teplotě, nejlépe v jedné vrstvě a to na suchém, tmavém a dobře větraném místě
- Sladká cibule vydrží při pokojové teplotě jen 2 týdny, v chladu ale přečká až měsíc
- Zbude-li vám již oloupaná nebo nakrájená cibule, zabalte ji do potravinové fólie a spotřebujte do tří dnů

Copyright © 2023

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