**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

O výživě 18. 1. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

# Liči zmírňuje záněty i chrání před infekcemi

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Lici-zmirnuje-zanety-i-chrani-pred-infekcemi__s10010x10775.html

Liči je voňavé drobné ovoce s chutí vína. Bohaté na antioxidanty, vitamín C a draslík. Má příjemnou sladkou chuť, pomáhá ke snížení krevního tlaku i úpravě hladiny LDL cholesterolu, navíc působí protizánětlivě.

Liči čínské (Litchi chinensis) patří do čeledi mýdelníkovitých (Sapindaceae), je to drobné tropické ovoce, které je plodem stromu pocházejícího původně z jihovýchodní Asie (Číny, Vietnamu, Indonésie či Filipín). Liči je stále zelený strom, má samosprašné květy rostoucí ve vícečetných květenstvích a dorůstá

6-12 metrů. Dnes se pěstuje nejen v Asii, ale i na Madagaskaru, v jižní Africe a Mexiku.

## Voní jako růže - chutná jako víno

Plodem liči je peckovice, **jedlá je pouze bílá měkká dužnatá část plodu**, ke které se propracujeme oloupáním svrchní růžově zbarvené slupky a po odstranění tvrdého vnitřního semene. Liči voní velmi příjemně - podobně jako růže, jeho chuť připomíná hroznové víno nebo mandarinky. **Přezdívá se mu také plody lásky nebo čínské jahody.** Můžeme se setkat se sušenými plody, kompotovaným liči ve sladkém nálevu ale i s čerstvým liči. To je nutné brzy sníst, rozhodně nám nevydrží dlouho - hodí se jak samostatně pro zdravé mlsání, tak i do sladkých dezertů.

- **Čerstvé:** Bílá dužina, jejíž vzhled připomíná dužinu hroznů, se hodí ke konzumaci spolu s jiným ovocem v ovocných salátech a dokonce i s rýží
- **Sušené:** Velmi dobře se skladuje a v tomto stavu se navíc ztrojnásobuje koncentrace výživných látek Ztrácí se však 20 až 50% vitaminu C
- **Mražené:** Do jednoho roku se liči může uchovávat mražené. Při mražení ale ličí ztrácí 10 až 15 % vitaminu C
- **Konzervované:** Vyrábí se z něj sirup

# Dužina je z 81 % tvořena vodou

Bílkoviny a tuky zde najdeme jen v malém množství, nejvíce jsou zastoupeny sacharidy - a to hlavně cukry, které dávají plodům příjemnou chuť. **Liči je skvělý zdroj antioxidantů, působí proti zánětům, zkoumá se i jeho preventivní efekt u nádorových onemocnění.** Je bohaté na vitamín C, obsahuje také vitamíny B1 a B2, z minerálních látek zejména **draslík, fosfor, hořčík a měď.** Díky obsahu draslíku liči může pomoci se snížením krevního tlaku, navíc pozitivně ovlivňuje i hladinu “zlého” LDL cholesterolu. Obsahuje totiž stigmasterol, ten patří mezi lipofilní rostlinné sloučeniny, které se svou strukturou podobají živočišnému cholesterolu. Bohaté je také na rostlinná barviva - flavonoidy rutin a epikatechin a také anthokyany (např. procyanidin).

100g líčí obsahuje více vitamínu C, než je doporučená denní dávka dospělého člověka, proto se doporučuje zvláště při infekcích. Navíc má i další zásluhy:

- Antioxidační: Neutralizuje volné radikály, které způsobují stárnutí buněk, poškození DNA a rakovinu
- Působí proti toxinům: Oslabuje škodlivý vliv nejrůznějších toxických látek
- Posiluje imunitní systém
- Přispívá k tvorbě kolagenu, který je nezbytný při hojení ran
- Zpevňuje kosti a zuby

- Posiluje stěny kapilár a tepen
- Podporuje vstřebávání železa

## Ve větším množství může i uškodit

Liči může být ve větším množství nevhodné, zejména pro děti a osoby s metabolickým onemocněním. Obsahuje totiž aminokyselinu hypoglycin, která narušuje tvorbu cukrů z bílkovin (glukoneogenezi) a betaoxidaci mastných kyselin v organismu. V nezralých plodech je koncentrace této látky ještě vyšší - ale ani dobře zralé liči bychom neměli konzumovat ve velkém množství.
Lékaři v roce 2012 a 2013 prokázali, že častý výskyt křečí a bezvědomí u dětí v jednom z indických států je způsoben konzumací většího množství liči v kombinaci s nedostatkem stravy i jejím nepravidelným příjmem. Děti sbíraly liči, zaháněly jím hlad a došlo u nich k velmi nízké hladině glykémie, což vedlo až ke křečím a bezvědomí.

---

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