magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 10. 4. 2018 | tla

Šťovík kyselý zlepší trávení i odvodní. Proč si na něj ale dát pozor?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Stovik-kysely-zlepsi-traveni-i-odvodni.-Proc-si-na-nej-ale-dat-pozor__s10010x10863.html

Šťovík, lidově také kobylí šíp, kyseláč, kyselanda nebo kyslička. Kdo by neznal podlouhlé listy byliny, kterou najdeme na každé louce nebo při okraji cest? Je to plevel nebo zdravá zelenina?

Zejména nyní, na jaře, mladý čerstvě utržený šťovík přímo žadoní o to, abychom pár listů řádně rozžvýkali. Je to nejen ujištění naší zimou unavené „duše“, že zima je pryč a teplé období roku začíná, ale také nás osvěží a dodá nám svěží energii.

Již v antice byl šťovík součástí hostin. Strávníci ho konzumovali zejména proto, že **zlepšoval trávení.** Po staletí lidé znají i jeho, do určité míry, **léčivé účinky**. Proto ho měli ve svém repertoáru středověcí bylináři. Námořníci ho žvýkali, aby se ochránili proti kurdějím. Jistá pozitiva rozhodně šťovíku nemůžeme upřít ani dnes, ale **v jeho případě je třeba být v konzumaci obezřetní.**

Zdroj vitamínů A, C a B

Šťovík se bezesporu vyznačuje poměrně značným zastoupením vitamínů a minerálních látek. **„Nejvýznamnějšími jsou vitamín A a vitamín C, v menším množství pak vitamíny B2 a B6,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá. Tato rostlina je také dobrým **zdrojem hořčíku, draslíku a železa.**

Pozor na ledviny

Kyseláč má ale v sobě háček. **„Využitelnost minerálních látek z něj, zejména železa, je snížena přítomností kyseliny šťavelové. Tato kyselina narušuje hospodaření s vápníkem a mohla by u některých lidí způsobovat tvorbu ledvinových kamenů,“** vysvětluje dietoložka, proč není šťovík vhodný pro jedince, kteří mají nemocné ledviny či trpí na kameny v močovém měchýři.

Neměli bychom být ale ke šťovíku nespravedliví. Jeho pozitivem je

- Zlepšuje peristaltiku střev a čistí je
- Tělo odvodňuje
- Je ideální pro očistnou jarní kúru
- Při rýmě také rozpouští tuhé hleny
- Uvolňuje dýchací cesty

Skvělý ochucovač

Podle Karolíny Hlavaté bychom to neměli se šťovíkem, navzdory jistým pozitivům, které nám nabízí, přehánět. Rozhodně ale může být příjemným zpestřením jídelníčku. **„Vzhledem k obsahu kyseliny šťavelové, je vhodné s ním zacházet spíše jako s ochucovadlem,“** doporučuje dietoložka. Skvěle například zvýrazní chuť pomazánek nebo omáček. Můžeme ho rozmixovat s ovocem do smoothies.

„Jestliže nám jde o vitamín C, pak je samozřejmě nejlepší konzumovat šťovík syrový. Jednoduše ho přidáme do nejrůznějších salátů,“ doporučuje Karolína Hlavatá. Lze ho také použít společně s potočnicemi či mladými kopřivami do jarních polévek a nádivek. Ryze šťovíková polévka je obdobou zelňačky. Skvěle osvěží. Chuťově velmi zajímavé je také zapečené

maso obalené šťovíkovými listy. Šťovíkové fantazii se rozhodně meze nekladou.

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