**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O výživě 21. 5. 2018 | tla

# Obyčejná, leč obsahuje kombinaci cenných látek - kedlubna. Víte jakých?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Obycejna,-lec-obsahuje-kombinaci-cennych-latek---kedlubna.-Vite-jakych__s10010x10976.html

Ředkvičky, listové saláty, chřest a KEDLUBNY! Přesně tak vypadá jaro a začátek zeleninové sezóny. Zaměřme se na posledně jmenované křupavé a šťavnaté bulvy. Na tržištích je prodejci začínají nabízet v různých barvách – zelené, bílé i fialové. První domácí jsou ty nejkřehčí! Ač vypadá obyčejně, obsahuje kombinaci mnoha cenných látek. Víte jakých?

Patří kedlubna mezi vaši oblíbenou zeleninu? Pokud si ji koupíte jen pro chuť jara a po zbytek sezóny ji v obchodě míjíte a přednost dáváte vybarveným paprikám, rajčatům a okurkám, začtěte se do řádků, které o ní říká nutriční terapeutka Zuzana Douchová. Nejde totiž jen o nějakou obyčejnou zeleninu.

## Výtečná nejen pro zažívání

Jestli jste masožrouty a zeleninu moc nemusíte, právě kedlubnu byste si sem tam schroupat měli. Zejména, trpíte-li problémy se zažíváním. **„Kedlubna obsahuje látku cholagogum, která podporuje vylučování žluči,“** popisuje první pozitivum Zuzana Douchová. Znamená to, že se žlučník rychleji vyprazdňuje, což jednak usnadňuje trávení a pak také zabraňuje tvorbě žlučových kamenů. Abychom ale docíli efektu na zdraví, je zapotřebí kedlubnu zařazovat pravidelně do jídelníčku 4x týdně - jedno v jakém stavu.

- působí preventivně proti rakovině (brukvovité zeleniny)
- podporuje činnost žlučníku
- zlepšuje trávení (působí proti zácpě)
- upravuje stav střevní mikroflóry
- zlepšuje kvalitu vlasů a pokožky
- uklidňuje a zlepšuje soustředění
- snižuje cholesterol a čistí cévy

## Nálož vlákniny

Jejím plusem je také vysoký obsah vlákniny, i více než 2 gramy na 100 gramů. **„Tím opět pomáhá regulovat zažívání. Vláknina urychluje pohyb tráveniny ve střevech a zároveň o ně pečuje, dá se říci čistí. Má také vliv na úpravu hladiny cholesterolu a cukru v krvi,“** říká Zuzana Douchová.

Velký podíl vlákniny a vody, na druhou stranu málo energie. To je ideální kombinace pro všechny, kteří se perou s vyšší hmotností, a nebo před dovolenou chtějí „vyladit“ problematické partie. **„Kedlubna na 100 gramů obsahuje 110 kJ. V kombinaci s bílkovinou, ať sýrem, tvarohem či šunkou, je fajn svačina,“** radí Zuzana Douchová.

Není však třeba ji chroupat jen tak za syrova. Možná si ještě vzpomenete na chuť kedlubnového zelí, které dělávaly k pečenému vepřovému masu nebo kachně hospodyňky před třiceti či padesáti lety. **„Kedlubnové zelí bývalo u nás v minulosti velmi oblíbené, v poslední době se ale opět na české**

**talíře vrací. Připravovalo se od brzkého podzimu až do jara vždy čerstvé. V bývalém Československu byla totiž vyšlechtěna odrůda gigant, kterou je možné dlouhodobě skladovat,“** uvádí nutriční terapeutka.

## Spousty vitamínů a minerálů

Kedlubna sice obsahuje velký podíl vody, je však plná dalších látek. **„Jde zejména o vitamíny A, K, E, C a skupiny B. Z minerálních látek jmenujme především draslík, hořčík, vápník, zinek, síru,“** vyjmenovává Zuzana Douchová a vypichuje takzvané sirné sloučeniny. Ty jsou obsaženy například i v zelí, kapustě, květáku, brokolici a další brukvovité zelenině. Odborné studie popisují jejich pozitivní vliv na snižování výskytu zhoubných nádorů, nejen trávicího traktu.

## Dejte si i listy

Pokud máte jistotu, že nebyly listy kedlubny chemicky ošetřeny, je škoda je vyhodit do koše. Například vápníku obsahují více, než samotná bulva. Hodí se třeba do salátů, na zapékání nebo do vývaru. **„Tam používejte zejména řapíky, které jsou tužší a potřebují delší tepelnou úpravu,“** doporučuje Zuzana Douchová.

Kedlubna obsahuje také antokyany, rostlinná barviva s antioxidačními účinky. Jsou v bílých, zelených, ale nejvíce jich obsahují výrazně fialové bulvy.

---

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