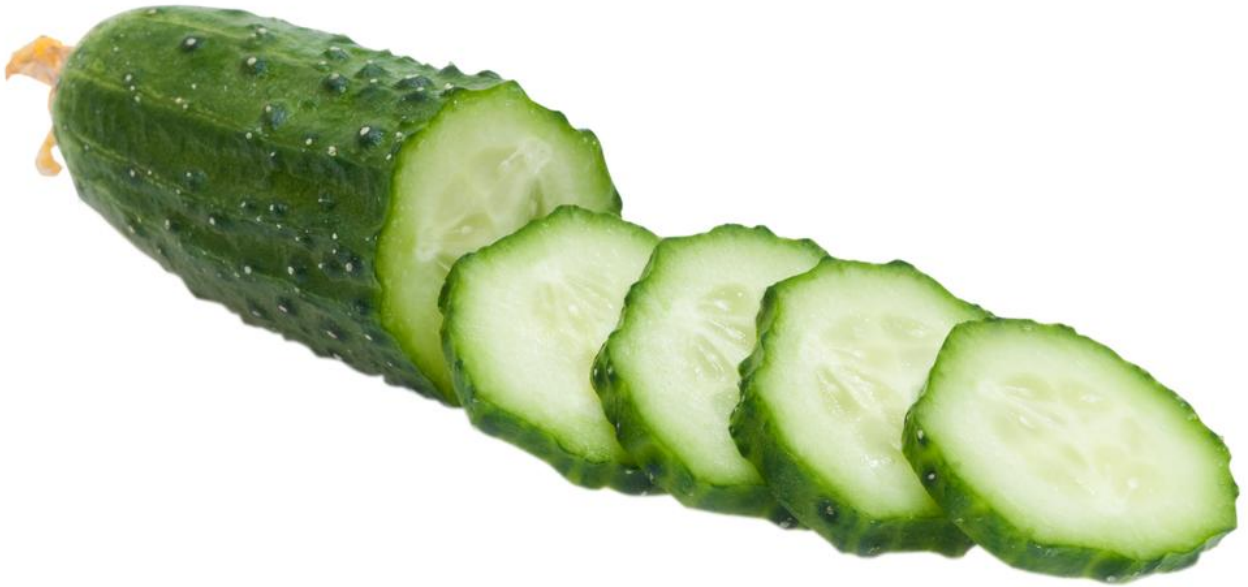
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 11. 6. 2018 | tla

Okurka? Díky draslíku skvělá na vyšší tlak

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Okurka-Diky-drasliku-skvela-na-vyssi-tlak__s10010x11003.html

Obyčejná, či neobyčejná? Dá se chroupat jen tak, připravit z ní celou řadu salátů…a nejen to. Salátovou, či nakládačku je možné dusit, připravit z ní mozeček s vajíčkem, podobně jako z květáku. Hodit ji na gril. Upravit jako polévku. A třeba také smažit. Skvělá je i do batohu na výlet jako pojistka, když dojde voda.



Sezóna okurková právě začíná. Přestože si salátovku v supermarketu můžeme koupit po celý rok, **ty nejlepší si domů přineseme nyní.** Zkuste si jen vzpomenout, jak voní po rozkrojení právě čerstvá, sklizená v čase sezóny. Cítíte tu nádhernou vůni?

Osvěží, povzbudí

Okurka se dá v nadsázce označit za umně zabalený iontový nápoj. **„Obsahuje kolem 95 procent vody, z minerálních látek zejména draslík, hořčík, fosfor, křemík a vápník. Z vitamínů je dobré jmenovat beta-karoten,“** vypočítává nutriční terapeutka Zuzana Douchová. Zároveň obsahuje velmi málo energie. **„Stogramová porce okurky má průměrně pouhých 67 kJ,“** říká Zuzana Douchová.

Skvělá na vyšší tlak

Velký podíl draslíku dělá z okurky **výtečnou zeleninu pro hypertoniky,** tedy lidi trpící vysokým krevním tlakem. V Česku jich je podle odhadů na dva miliony a mnoho z nich to vůbec neví! **„Na rozdíl od sodíku, kterého máme v běžném jídelníčku více, než bychom měli mít, u draslíku je to obvykle opačně. Draslík se v organismu podílí na regulaci tlaku krve i srdečního tepu,“** vysvětluje Zuzana Douchová.

Ovodňuje

Okurka má díky obsahu minerálních látek a velkému množství vody mírný močopudný efekt. Zbavuje tělo přebytečné vody. Ve spojení s nízkou energetickou hodnotou tak je **výtečným pomocníkem při redukčních dietách.**

Pro krásu

Není snad nikdo, kdo by si slupku od okurky „nenalepil“ na obličej, nebo si kolečka nepoložil na oční víčka. **Praktický prostředek našich babiček na unavenou pleť a oči,** má opravdu něco do sebe. **Důvodem je jednak vysoký podíl vody, dále křemíku a síry. Také pomáhá, že si ji na pleť přikládáme vychlazenou**. **Nelepší způsob, jak pleť co nejlépe hydratovat, je použít okurku „zevně i vnitřně“.**

Skvělá je, pokud zůstaneme na sluníčku déle, než jsme měli. Není-li poškozena kůže, neudělaly se vám puchýře, přiložte si na postiženou oblast

obklad z nahrubo nastrouhané okurky.

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