



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 10. 6. 2018 | vcj

Meruňky pomáhají prevenci. Posilují imunitu i podporují redukci

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Merunky-pomahaji-prevenci.-Posiluji-imunitu-i-podporuji-redukci__s10010x11013.html

Meruňky patří z hlediska výživových a biologických hodnot k nejcennějšímu peckovému ovoci. Je bohatým zdrojem beta karotenu, posiluje proto zrak a imunitní systém, předchází nádorovému onemocnění a snižuje hladinu cholesterolu.



Zdraví prospěšná peckovina

Krásně oranžovou barvu mají meruňky díky vysokému obsahu beta-

karotenu, významnému antioxidantu s mnoha preventivními účinky. Meruňky obsahují také **vitamíny C, A, B** a z minerálů převážně **železo a draslík**. Jsou také bohatým zdrojem vlákniny. Meruňky posilují imunitu, peristaltiku střev a snižují hladinu cholesterolu a krevního tlaku. Mají také blahodárný účinek na vlasy, nehty a pleť díky kyselině pantotenové a pomáhají odbourávat stres a psychické napětí. Meruňky se také doporučují při chronickém zánětu sliznic, dutin a ekzémech.

Olej z meruňkových jader má nevtíravou vůni a dlouhou trvanlivost a regenerační schopnosti, používá se proto jako základ do kosmetických prostředků.

Široké spektrum účinků

- podporují **imunitu** a snižují množství volných radikálů (vitamín C, A)
- **omlazují a zpomalují proces stárnutí buněk** (vitamín B5 - kyselina pantotenová)
- zlepšují náladu
- pomohou z únavy a **zlepšují soustředění** (niacin)
- ozdravují sliznice, kůži, vlasy, nehty
- podporují tvorbu buněk (kyselina listová)
- **zlepšují krevní obraz** (železo, měď, kyselina listová)

- pomohou od suchosti sliznic krku a nosohltanu
- napomáhají redukci (nízký obsah kalorií, vitamín B5)

Sušená na kvalitě neztrácí

Pokud je sušená meruňka bez přidaného cukru, má o něco nižší energetickou hodnotu (odpovídající hodnotám dle druhu ovoce) než ovoce doslazené. Je i nutričně vhodnější. Ovoce lyofilizované je sušené mrazem, díky tomuto rychlému šetrnému zpracování mohou obsahovat více vitamínů, které jsou citlivé na teplotu (termolabilní).

Meruňka je jedním z nejrozšířenějších stromů na světě

Pochází ze severní Číny, kde stále planě roste. Na zpáteční cestě z válečných výprav po Indii ji do Řecka přivezl Alexandr Veliký. Později se dostala do Říma a odtud se její pěstování rozšířilo do celého Středomoří. V 18. století byla převezena do Severní Ameriky, kde se ujala v Kalifornii a ve státech podél Mississippi. Její dlouhá pouť však tímto neskončila. Američtí astronauti ji na jedné ze svých výprav do vesmíru vzali na měsíc.

Copyright © 2023

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