magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 30. 6. 2018 | tla

Ředkvička hodná i zlá. Bystří mozek a působí proti nádorům

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Redkvicka-hodna-i-zla.-Bystri-mozek-a-pusobi-proti-nadorum__s10010x11053.html

Čas ředkviček je v plném proudu a je mnoho důvodů, proč by neměly v našem jídelníčku chybět. Jsou sice často malé, zato z hlediska zdraví prospěšných látek jsou pro lidský organismus doslova bombami.

I když se zdá, že je to jen obyčejný sladký kořen, ať už červený, bílý či do fialova, plný vody, mnohdy nepříjemně pálící v ústech, skrývá v sobě výživový poklad. Ředkvička je totiž překvapivě bohatá na vitamíny a minerální látky. **„Najdeme v ní vitamín C, beta karoten, kyselinu listovou, vitamín K a**

vitamíny skupiny B. Z minerálních látek je to pak hlavně draslík, zinek a fosfor,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Hodná i zlá

- Ředkvička má ale dvojí „tvář“, hodnou a zlou, a to kvůli takzvanému glukofinolátu. Právě ten a jeho štěpné produkty vyvolávají štiplavost v ústech a případně hořkou chuť.

„Jedná se o sloučeninu, obsahující síru. Nachází-li se tato látka v jídelníčku střídmě, působí velmi dobře. Ve velkém množství má ale i určité antinutriční účinky. Narušuje metabolismus jodu, a tím i funkci štítné žlázy,“ vysvětluje dietoložka. Neznamená to však, že bychom měli na ředkvičky zanevřít. Jde jen o to, konzumovat je s mírou. Případné negativum snadno vyvážíme tím, že do jídelníčku si pravidelně zařadíme mořské ryby jako přirozené zdroje jodu. Navíc glukofinolát není jen specialitou ředkviček, ale nachází se ve všech brukvovitých, kam ředkvičky patří, včetně oblíbené brokolice.

Ničí nádory a bystří mozek

Dobrá zpráva je, že konzumujeme-li ředkvičky rozumně jako běžnou stravu,

například svazek čtyřikrát týdně, svoje zdraví glukofinolátem naopak posílíme. **„Jeho malé dávky mají velmi pozitivní účinky antimikrobiální, protinádorové, zejména s vlivem na snížení rizika nádoru plic a zažívacího ústrojí. Dokonce udržuje v dobré kondici mozek, takže jejich konzumace je i jistou prevencí například Alzheimerovy choroby,“** dodává Karolína Hlavatá.

S nimi neztloustneme

- Ředkvičky jsou také ideální, pokud si hlídáme svou tělesnou hmotnost. Obezita nám s nimi rozhodně nehrozí. **Mají velmi nízkou energetickou hodnotu, a to 67 kJ na 100 gramů.** Naopak nejsou velkým zdrojem vlákniny. Té mají ve 100 gramech jen 1,6 gramu.

Chutnají teplé i studené

Jak ředkvičky nejlépe servírovat? Především jsou výborné syrové a mají i estetický význam. Červenými snadno nazdobíme jakýkoliv talíř. Variant na jejich úpravu je nepřeberné množství. **„Můžeme je podusit a zamíchat s vajíčky. Nemusíme se obávat, že v nich tepelnou úpravou zlikvidujeme vše zdravé. Zničíme jedině 25 až 60 procent glukofinlátů a vitamín C, minerální látky však zůstanou,“** říká Karolína Hlavatá. Ředkvičky se hodí ale také do salátů či pomazánek. Chutnají i jen promíchané s jogurtem, kefírem či zakysanou smetanou. Zejména v parném létě nás taková lehká večeře zasytí a osvěží zároveň.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz