magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 18. 7. 2018 | tla

Sladké bobule sníží tlak, uvolní střeva, posílí cévy. O jaké ovoce se jedná?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Sladke-bobule-snizi-tlak,-uvolni-streva,-posili-cevy.-O-jake-ovoce-se-jedna__s10010x11062.html

Někdo ho slupne i s „kůží“, jiný z něj vsaje jen sladký obsah s jadérky a slupku nemilosrdně vyhodí. O jaké ovoce, které právě nyní dozrává na českých zahrádkách, jde? Snad každý poznal, že o angrešt neboli srstku. Bobule rostoucí na pichlavých keřích bychom si měli právě teď do sytosti užívat a rostou-li nám na zahradě, tak si je doslova hýčkat.

Rozpustná i nerozpustná vláknina, vysoký obsah draslíku, železa a křemíku, vitamínů skupiny B, dále céčka či vitamínu E a také A. To je koktejl těch nejzákladnějších nutričních látek, jež se ukrývají pod mírně osrstěnou slupkou angreštu. **„Zapomínat bychom neměli ani na flavonoidy patřící mezi**

antioxidanty,“ uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Zdrojem vlákniny, ale nemocní pozor na jadérka

Vlákniny mají Češi v jídelníčku stále nedostatek. Výsledkem bývá nepravidelná stolice či zácpa, nadýmání, s přibývajícím věkem často problémy se střevy, například s výchlipkami - divertikly. Dostatek vlákniny, která je obsažená v relativně velkém množství právě i v angreštu, pomáhá udržovat naše střeva ve správné kondici. **„A nejen to, její dostatečný příjem dokáže regulovat hladinu krevních tuků, tedy i cholesterolu. Zejména pokud dbáme na vyvážený jídelníček a dostatek pohybu,“** konstatuje Zuzana Douchová, která připomíná, že dospělý člověk by měl denně sníst 600 gramů ovoce a zeleniny. **„Doporučován je poměr 2 : 1, 400 gramů zeleniny a 200 gramů ovoce. Ten je však třeba operativně upravit například u lidí, kteří se snaží shodit nadbytečné kilogramy. Při redukční dietě je třeba vybírat ovoce méně sladké a případně jeho množství mírně snížit ve prospěch zeleniny,“** vysvětluje nutriční terapeutka.

Pokud však již nemocemi střeva trpíte, je třeba větší konzumaci angreštu konzultovat s ošetřujícím lékařem. **„Pokud člověk má diagnostikované**

výchlipky ve stěně střeva, zvláště v případě, že jsou dokonce zanícené, je třeba se vyvarovat nejen ovoce, které má drobná jadérka, ale i různých semínek. V případě angreštu, je jeho plusem velký podíl rozpustné vlákniny. Zkuste si ho proto v případě zdravotních problémů odšťavnit,“ radí Zuzana Douchová.

Upravuje tlak krve

Osoby trpící vysokým tlakem krve by měli mít v jídelníčku dostatek potravin s obsahem draslíku, jde o minerální látku podílející se na jeho regulaci. Stogramová porce angreštu ho obsahuje v průměru 200 až 300 miligramů.

Zpevňuje cévy

Metličky, křečové žíly, tvorba modřin či časté krvácení z nosu, za nímž nestojí vysoký tlak krve. Příčina těchto problémů je bohužel velmi často geneticky podmíněná, získaná od rodičů. **„Pestrým a vyváženým jídelníčkem a také pohybem působíme na tyto problémy preventivně. Neměli bychom čekat, až se objeví. Pokud se bavíme o angreštu, obsahuje již zmiňované flavonoidy, někdy se uvádí jako vitamín P, které pevnosti cév napomáhají,“** připomíná nutriční terapeutka a dodává, že jejich účinek se násobí zejména v kombinaci s přírodním vitamínem C.

Letní ženské problémy

Látky obsažené v angreštu v organismu účinkují mírně močopudně a očišťují a chrání sliznici močových cest podobně jako brusinky. Jeho zobání z keříků tedy působí preventivně i proti urologickým zánětům. Na ně byly babkami kořenářkami doporučovány i angreštové listy. Stačí je otrhat, ve stínu nasušit a

v případě obtíží si z jedné až dvou lžiček uvařit čaj. Po 15minutovém louhování se má popíjet dvakrát denně vlažný.

Šup s ním do mrazáku či hrnce

Sezóna angreštu není dlouhá a zvlášť letos rychle dozrává a brzy začíná padat. Není tak nic jednoduššího, než ho otrhat a uchovat si bobule na zimu. **„Lze je zamrazit, můžete si z nich udělat kompot, šťávu, čatní nebo marmeládu. Tepelnou úpravou sice klesne obsah některých vitamínů. Obsah minerálních látek však zůstane zachován, v marmeládě se odpařením vody ještě zvýší,“** dodává Zuzana Douchová.

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