magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 21. 9. 2018 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Jablka a hrušky – (ne)obyčejné tradiční ovoce. Čím vším nás překvapí?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jablka-a-hrusky---(ne)obycejne-tradicni-ovoce.-Cim-vsim-nas-prekvapi__s10010x11164.html

Tradiční české podzimní ovoce může na první pohled působit nezajímavě a obyčejně – uvnitř se však skrývá řada cenných látek podporujících naše zdraví. Jablka i hrušky jsou skvělým zdrojem vlákniny, vitamínů skupiny B, betakarotenu a draslíku.

Jablka a hrušky jsou plodem stromů z čeledi růžovitých, ve střední Evropě se pěstují po tisíce let – patří tak **mezi tradiční ovoce naší krajiny.**

Plody – malvice – **dozrávají obvykle v pozdním létě a na podzim,** podle odrůdy. Jablko i hruška mají vysoký podíl vody (83-85 %) a tedy i poměrně **nízký obsah energie.** Bílkovin a tuků obsahují jen minimální množství, nejvíce jsou zastoupeny sacharidy – a to zejména **ovocný cukr (fruktóza).** Proti jiným druhům ovoce ale nejsou příliš sladké.

Najdeme v nich také velmi důležitou vlákninu

Vitamíny skupiny B, betakaroten (provitamin A), menší množství **vitamínu C**. Jsou skvělým zdrojem **draslíku**, který pomáhá normalizovat hodnoty krevního tlaku, dále obsahují **fosfor** a menší množství vápníku. **Hrušky jsou i dobrým zdrojem mědi a manganu.** Oba druhy ovoce navíc obsahují i **antioxidanty**, které přispívají k ochraně našeho organismu před nežádoucími vlivy.

Vhodnější je také **konzumovat ovoce i se slupkou** – obsah vlákniny, minerálních látek i antioxidantů je vyšší než u ovoce loupaného. U ovoce ošetřeného chemickými postřiky ale může být oloupání slupky lepší.

Jablka snižují zlý cholesterol

Ve Velké Británii mají dokonce přísloví spojené s jablky – *„One apple a day keeps the doctor away“*. Tedy že pokud budete jíst **jedno jablko denně, nebudete potřebovat lékaře.** Výzkumy ukázaly, že pravidelná konzumace jablek **pomáhá snížit hladiny „zlého“ LDL-cholesterolu** a tak přispívá k prevenci výskytu srdečního infarktu a mozkové mrtvice. Při dalších výzkumech se ale ukázalo, že **může záležet i na odrůdě** – lépe nám v tomto ohledu prospěje méně sladké jablíčko.

Jablka obsahují vyšší množství pektinu – přírodního polysacharidu, který se nachází v buněčné stěně mnoha druhů ovoce a také zeleniny (velmi bohatým zdrojem jsou třeba citrusy). Hrušky mají podíl pektinu spíše nižší, přesto však jsou skvělým zdrojem vlákniny.

Pektin podporuje trávení a pravidelné vyprazdňování – **jablka i hrušky pomáhají při zácpě, ale i při průjmu.** Oba druhy jsou navíc velmi dobře stravitelné, jen u hrušek musíme pohlídat, abychom je konzumovali opravdu zralé (jinak by nás mohly potrápit bolesti břicha a nadýmání).

Díky obsahu pektinu lze z jablek připravit i dobrý **džem či marmeládu – pektin funguje jako stabilizační činidlo** a pomáhá dosáhnout tuhé konzistence.

Jablka a hrušky si můžete užít nejen v době sklizně. Pokud vyberete **odrůdu vhodnou pro delší skladování** a záhy po sklizni ovoce uložíte do chladnějšího prostředí (s teplotou mezi 1-5 °C, ani vlhkého, ani suchého), vydrží vám v dobré kvalitě dlouho – třeba i celou zimu.

Oblíbené křížaly

Tohle tradiční české ovoce je skvělé nejen čerstvé, ale využije ho i ten, kdo má v oblibě **teplé obilné kaše.** Chutnají báječně se skořicí, která v podzimních a zimních dnech kaši nejen dodá chuť, ale také nás pomáhá zahřát. Oblíbené jsou také **mošty nebo povidla,** můžeme je také **sušit na „křížaly“.**

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