



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 4. 1. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Ananas - snižuje zánět i bolest. Pomáhá s trávením, ale nehubne

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ananas---snizuje-zanet-i-bolest.-Pomaha-s-travenim,-ale-nehubne__s10010x19055.html

Ananas je chutné ovoce, které je dobrým zdrojem vitamínu B1, draslíku a manganu. Obsahuje specifickou směs enzymů, která má protizánětlivý efekt, je vhodnou podporou při zotavování z úrazů, artritidě či dně. Směs pomáhá trávit bílkoviny, metabolismus ale nezvyšuje.



Ananas se řadí do čeledi broméliovitých – možná i vy máte doma na okně jiného zástupce této čeledi. Ale jedlý je z nich **pouze ananas**. Plod je vytvořen srůstem bobulí jednotlivých květů kolem stonku (zdřevnatělá část uprostřed). Jejich kůra má pravidelnou šestiúhelníkovitou strukturu, bývá obvykle zeleno-hnědé barvy a je poměrně tuhá. Dužina ananasu je šťavnatá a **má sladko-**

kyselou chuť.

Je dobrým zdrojem nejen vitamínu C

Dužina ananasu obsahuje cca 86 % vody a má tak poměrně **nízký obsah energie** (212 kJ na 100 g porci). Bílkovin a tuků obsahuje minimum, nejvíce jsou zastoupeny sacharidy, a to zejména ty jednoduché (10 g na 100 g porci) – najdeme v něm jak sacharózu, tak glukózu a fruktózu.

- Ananas obsahuje také vlákninu (2 g na 100 g porci) – a to zejména tu rozpustnou, která nám pomůže zlepšit frekvenci vyprazdňování a **zvýšit pocit nasycení**.

Dužina je celkem dobrým zdrojem vitamínu C, betakarotenu, vitamínu B1 a z minerálních látek také draslíku a manganu, fosforu. Jeden šálek čerstvého ananasu nám zaručí splnění denního doporučeného příjmu manganu.



Čerstvý ananas obsahuje také organické kyseliny a směs proteolytických enzymů bromelin (bromelain). **Tato směs enzymů pomáhá štěpit bílkoviny, působí protizánětlivě** (i proti nádorům), pomáhá při hojení ran, snižuje bolestivost a

otok, ovlivňuje také rychlost srážení krve. Je tak vhodnou potravinou **při léčbě úrazů**, ale také při artritidě či [dně](#). Pokud si zobnete čerstvý ananas spolu s jinou potravinou či pokrmem, **pomůže vám je lépe strávit**. Dáte-li si jej odděleně - mezi jídly - využijete jeho **protizánětlivé účinky**.

Jak je to s ananasovou dietou?

"V minulosti se ve spojení s ananaselem zmiňovalo i zrychlení metabolismu, výzkumy jej však již vyvrátily. Bromelain **pomůže strávit bílkoviny**, ale nedokáže urychlit „spálení“ energie či živin nebo zablokovat tvorbu a ukládání tuku při pozitivní energetické

bilanci (když více energie přijmeme než vydáme)," objasňuje Jitka Laštovičková

- **Při nízkém příjmu energie - ztrácíte svalovou hmotu**

Na „zaručenou“ ananasovou dietu tak určitě zapomeňte. Ananasová šťáva, ananas samotný, ale ani výtažky z něj **nezaručí zhubnutí „bez práce“** ani udržení hmotnosti. Dieta složená jen ze samého ananasu sice slibuje efektivní pálení tuku, ale chybí v ní bílkoviny a zdravé tuky. I když se – díky nízkému příjmu energie – dostaví úbytek na váze, bývá obvykle způsoben spíše **ztrátou svalové hmoty**, než ztrátou tuku. A o takový výsledek nikdo nestojí. Mnohem lépe uděláte, když si pravidelně dopřejete menší porci ananasu v rámci [pestré vyvážené stravy](#).

- Jen konzumací ananasu tak určitě nezhubneme – ale **zdravý je zcela určitě!**

Jak vybrat ten nejlepší?



Zralý plod lze poznat dle vzhledu slupky jen obtížně – prozradí ho ale **intenzivní sladká vůně**. Přezrálý plod voní lehce zkvašeně, naopak nezralý nevoní vůbec a chutná výrazně kysele.

Při nákupu kontrolujte vnější slupku a stopku – ananas by neměl být výrazněji poškozen, ani by na něm neměly být stopy plísní, dužina by stále měla být pevná.

Ananas doma co nejdříve spotřebujte – není vhodné jej skladovat v chladničce, ani při pokojové teplotě nám však nevydrží dlouho, po pár dnech začne vadnout. Ideální je **konzumovat ananas čerstvý**.

- Není ale vhodný pro toho, kdo netoleruje dobře exotické ovoce či kyselejší chuť (např. lidé s atopickým ekzémem, refluxem).

Copyright © 2023

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