magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 15. 1. 2019 | Mgr. Alena Vídeňská

Koulelo se jablíčko. Neopomíjejte je – dokáží zázraky!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Koulelo-se-jablicko.-Neopomijejte-je---dokazi-zazraky!__s10010x19077.html

„Kdo jablko denně sní, k tomu lékař nechodí“, praví anglické přísloví. Tato zásobárna vitamínů a minerálů by neměla chybět na žádném stole. Konzumace šťavnatých kulatých plodů by se měla stát doslova a do písmene každodenní povinností.

Na jablko bychom neměli nahlížet jen jako na potravinu. V minulosti hrálo důležitou roli v mnoha historických okamžicích. Klíčovou roli sehrálo v Ráji, stálo u zrodu Trojské války a bylo (a je) součástí korunovačních klenotů. V našich zemích se jabloně pěstovaly nejprve v klášterních zahradách a až za Karla IV. se více rozšířily a **jejich obliba naštěstí neustále rostla**.

Zakousněte se prosím!

Tak jako upíři lačně prahnou po krvi, tak i my bychom měli naše chuťové buňky uspokojit **každodenní dávkou** pořádně šťavnatého jablka.

- Tento dar přírody obsahuje totiž vitamíny A, B1, B2, B6, E, K, kyselinu listovou, minerály draslík, fosfor, vápník, hořčík, železo, zinek, měď, fluor, jód, selen.

Jablko se tedy může hrdě postavit na stupeň vítězů ve hře **o jednu z nejzdravějších potravin**.

Zdravé střevo – zdravé tělo

Při růstu jablka se v plodu ukládá vitamín C ve vysoké koncentraci. Tato bioaktivní látka nachází v jablku obzvláště příznivé prostředí, protože obsažené bioflavonoidy a jiné rostlinné ochranné látky zabraňují jeho **předčasné oxidaci**.

- Tím se jablko stává v lidském střevě kombinovaným preparátem proti všemožným chorobám.

Pektiny obsažené v jablku mají schopnost **vázat na sebe jedovaté látky** jako je např. olovo nebo rtuť a odvést je tak z těla. Soli kyseliny vinné, tzv. vinany, zabraňují tvorbě škodlivých forem fermentů, a tím usazování nelibých bakterií ve střevech. Díky vysokému obsahu vlákniny dokáže syrové jablko působit i jako čistička střev, pomůže i **při průjmech nebo zácpách**.

Prosím neloupat

Odložte raději ten nožík a konzumujte jablko i se slupkou. Obsahuje totiž **drahocennou vlákninu** a další látky posilující zdraví. Chcete mít skvělou paměť a nezapomínat na výročí se svou drahou polovičkou? Jezte slupky od jablka! Nachází se zde látka Quercetin, která příznivě **působí proti Alzheimerově chorobě**. „Kam jsem jen dala ten…“ Znáte to? Zobněte si tedy raději trochu slupek, ať si vzpomenete!

- Quercetin je antioxidant, který dle vědců tlumí uvolňování histaminu, snižuje špatný LDL cholesterol, podporuje zdraví srdce a cév, může zmírnit menstruační bolesti a křeče a **zlepšuje spánek**.

Jablko by se mělo stát součástí našich každodenních jídelníčků. Nakupujte kvalitní, v bio kvalitě, nejlépe **od lokálního farmáře**. A nebo si raději běžte na podzim nějaká natrhat, roste jich všude dostatek!

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