magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 26. 2. 2019 | Mgr. Alena Vídeňská

Zelná „medicína“ - pohlazení pro naše střevo a imunitu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zelna-,,medicina---pohlazeni-pro-nase-strevo-a-imunitu__s10010x19146.html

Kysané zelí patří k nejvýznamnějším zdrojům vitaminů a živin. Je to pokladnice vitaminu C, B a draslíku. Podporuje duševní svěžest, pozitivní náladu, růst a obnovu buněk, ale také imunitu a zvýšení výkonnosti svalů.

Vitamínem C nešetřit prosím!

Kysané zelí je doslova nadupané céčkem, takže slouží jako skvělá **prevence nachlazení a chřipky** v krizových částech roku. Céčko nejenže podporuje

imunitní systém, ale vykonává v našem organismu další ochranné funkce. Stimuluje obranný systém, podněcuje tvorbu vaziva, urychluje odbourávání, podílí se **na metabolismu tuků** (ano, slyšíte správně! Kdo chce hubnout, musí mít dostatečnou zásobu tohoto vitamínu), působí jako antioxidant, chrání naše cévy, a tím snižuje riziko srdečního infarktu, je prevencí proti šedému zákalu (spolu s vitamíny A a E), podporuje hojení ran a dámy – udržuje naši pleť mladou, jelikož **oslabuje tvorbu vrásek a stařeckých skvrn**!

Potřeba céčka **stoupne, když**:

- Vnikne do těla virus.
- Kouříte. Poté potřebujete až o **60 % více céčka** než nekuřáci proto, abyste odrazili útok volných radikálů
- Stresujete se. Stres je **požíračem vitaminu C** v našem těle. Na dostatečný přísun céčka by tedy měli dbát manažeři, studenti před zkouškou, rodiče a další, ke stresu náchylné, osoby.
- Máte nadváhu. Tělo totiž vyžaduje na každý kilogram tělesné hmotnosti o několik miligramů vitaminu C více.
- Vyskytlo se ve vaší rodině nádorové onemocnění nebo srdeční infarkt v důsledku **aterosklerózy**. Vitamin C totiž slouží jako silný antioxidant a pomáhá chránit náš organismus před různými nemocemi.
- Připravujete se na narození miminka nebo kojíte.

„Zelí není vhodné pro toho, kdo trpí na zažívací potíže nebo by neměl přijímat větší množství vlákniny (např. ten, kdo musí dodržovat bezebytkovou dietu). Protože se nakládá obvykle se solí, není ideální ani pro pacienty s onemocněním ledvin, jater nebo děti. I těhotné a kojící ženy by jej měly jíst **spíše menší porce** a zařazovat jej méně často," doplňuje Jitka Laštovičková, nutriční terapeutka.

Pohlazení pro naše střevo

Užitečné mikroorganismy v zelí podporují osídlení našeho trávicího traktu zdraví prospěšnými bakteriemi, a ty zase umožňují zažívání, vstřebávání živin a využití vitamínů. Náš imunitní systém se odráží především v tom, v jaké kondici jsou naše **střeva a zažívání**. Pravidelnou konzumací kysaného zelí a dalších potravin obsahujících probiotika se zlepší střevní mikroflóra a chřipky ani jiné

viry nebudou mít šanci.

Jak je známo, v případě konzumace antibiotik, dostává naše střevní mikroflóra pořádně zabrat. Antibiotika totiž ničí **nejen špatné bakterie**, ale i ty dobré. Obnova našeho střevního „klimatu“ může trvat i několik týdnů. Kysané zelí, díky obsahu probiotik, pomůže **obnově osídlení příznivými bakteriemi** a zamezení osdílení těmi patogenními. Takže neváhejte a šup do zeláku pro pár hrstiček této dobroty!

> „Kvašené zelí bylo pro naše předky hojně využívaným zdrojem vitamínů v zimě. My dnes máme k dispozici mnohem více **pestrou škálu čerstvého ovoce a zeleniny** – a to i v zimě. Kvasit nemusíte jen zelí – můžete vyzkoušet i květák, brokolici, mrkev, ředkvičku, kedlubnu i okurky,“ radí Jitka Laštovičková.

Zelí je prostě zázrak

Tato kysaná nádhera oplývá samými superlativy. Nejen, že je velice chutná a v kuchyni **všestranně využitelná**, ale naše tělo skutečně obohacuje:

- mentálně osvěžuje a vyvolává **pocit dobré nálady**

- zvyšuje odolnost při stresových situacích
- stimuluje růst vaziva
- zpomaluje stárnutí
- pomáhá při tvorbě kostní hmoty
- účastní se metabolismus tuků a ovlivňuje koncentraci **cholesterolu** v krvi
- přispívá k obnově vazivových tkání
- pomáhá k lepšímu **vstřebávání železa ze stravy**, a tím podporuje tvorbu hemoglobinu

„Pokud už se rozhodnete koupit si zelí v obchodě, vyberte si nekonzervované, čerstvé, uchovávané v chladu (připravené bez octa). Konzervované zelí bývá obvykle **pasterizované**, prospěšné bakterie tento proces bohužel nepřežijí," uzavírá Jitka Laštovičková.

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