magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 15. 3. 2019 | tla

Bílá ředkev pomůže žlučníku a zatočí s viry

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Bila-redkev-pomuze-zlucniku-a-zatoci-s-viry__s10010x19147.html

Kulaté či oválné červené nebo červenobílé ředkvičky a vedle masivní kořen bílé ředkve. Po čem v obchodě spíše sáhnete? Jasně, po „českých“ ředkvičkách. Větší příbuzná by se však ve vašem jídelníčku měla objevovat také. Prospějete svému organismu hned v několika ohledech.

Přírodní vitaminy

Sníte doporučovaných 600 gramů zeleniny a ovoce denně? Většina Čechů ne. Na pultech obchodů bývá čerstvá, její cena oproti jiným druhům není extrémní,

chuťově je stabilní. V porovnání s rajčaty, okurkami a dalšími druhy, které jsou nyní k dostání celoročně, ale chuť mají rozhodně odlišnou. Zároveň je **„napumpovaná“ vitaminy**, které máme potřebu mnohdy zcela zbytečně kupovat v podobě tabletek v lékárně.

> „Bílá ředkev, které se také říká daikon, obsahuje zejména velké množství vitaminu C. Konzumovat ho v přírodní podobě, tedy v zelenině a ovoci, je pro zdravého člověka mnohem příznivější, než v podobě nejrůznějších preparátů z lékárny,“ uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová a pokračuje: „Z dalších jde o **vitaminy skupiny B či vitamin E**. Obsahuje také řadu minerálních látek, jmenujme například **železo, draslík, sodík, hořčík a vápník**.“

Zelenina plná vlákniny

Jako většina druhů zeleniny obsahuje **velký podíl vlákniny**, uvádí se, že jde o dva gramy na sto gramů. Znamená to jasnou volbu pro ty, kteří se snaží snížit hmotnost. Výrazně totiž zasytí a je zároveň **nízkokalorická**. Opět na sto gramů obsahuje pouhých 108 kJ.

Pomáhá se zažíváním

Vláknina má výrazný vliv na střevní peristaltiku, **usnadňuje trávení**, mírní zácpu a blahodárně tak působí při hemoroidech. Dostatečný obsah vlákniny ve stravě také spolupomáhá při regulaci krevních tuků a cukru, na její dostatečný příjem by proto měli myslet lidé, kteří jsou na štíru s cholesterolem a mají **vyšší hladinu cukru** v krvi.

Pozitivní vliv mají látky obsažené v bílé ředkvi i přímo na trávení, stimulují tvorbu žluči. Je také popisovaný jejich vliv na samotný žlučník, **rozpouštění žlučových kamenů**. Celkově zlepšují jaterní funkce.

> „Vhodná je konzumace bílé ředkve s masitými a tučnými jídly. Napomáhá s jejich trávením. Může být podávána v syrovém stavu jako salát, stačí ji **pokapat citrónovou šťávou**. Nebo ji můžete upravovat i tepelně. Připravit z ní „falešné“ zelí nebo přidat na kousky

nakrájenou k masu při pečení," radí nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Povzbuzuje obranyschopnost

Sirné sloučeniny, které stojí za její štiplavou chutí, působí **proti virům, bakteriím a plísním**. Jde o podobné látky, které najdeme i v jiných brukvovitých jako je zelí, brokolice, kapusta, kedlubny, ale i v česneku.

„Bílou ředkev lze také použít na kvašení, její účinky ještě znásobí bakterie **mléčného kvašení**," přidává tip Zuzana Douchová.

V lednici vydrží

Jestli se vám ředkev zdá v obchodě velká, strach nemějte. Kupujte vždy pevný kořen. V lednici nebo chladném sklepě vydrží bez problémů **týden až deset dní**. Narozdíl od jiných druhů zeleniny při dobrém skladování rychle nevadne. Lze ji tak postupně podle potřeby odkrajovat.

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