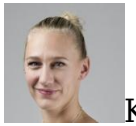
O výživě 14. 7. 2019 |  Klara Marešová

Čerstvé domácí jahody - oblíbené a zdravé zároveň

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cerstve-domaci-jahody---oblibene-a-zdrave-zaroven__s10010x19330.html

Začátek léta s sebou přináší čas našich lokálních jahod, které jsou oproti těm celoročně dováženým oproštěny od pesticidů, regulátorů růstu a dalších chemických aditiv podporujících větší výnosnost a odolnost pro přepravu. Existuje zhruba 3000 odrůd jahodníku a ať už si natrháme jahody ze zahrádky, balkonového květináče, u lesa nebo na samosběrné plantáži, dopřáváme si unikátní zdravý elixír. Co přesně jahody ukrývají za bohatství a proč je konzumovat v jejich sezóně co nejčastěji?

Pohled do jahody

Procesem zrání se v jahodách, spolu s červeným barvivem, objevují antokyanty. Ty jsou **bohaté na karoten**, který dokáže mimo jiné chránit a

posilovat plod. Třísloviny mají protizánětlivý a antibakteriální vliv, a dokonce **dokáží navázat i těžké kovy ve střevech a vyloučit je z těla**. Působí jako detoxikační prvek a posilují imunitní systém. V konečném důsledku se jejich pravidelná konzumace odrazí na dobrém stavu pleti, vlasů i nehtů. Také vyšší zastoupení vlákniny harmonizuje trávicí soustavu a jde o **perfektní prevenci před plynatostí i zácpou**. Pravidelné mlsání jahod vás zkrátka povzbudí. Únava se nedostaví tak snadno a budete se cítit příjemně.

Vysoké zastoupení kyseliny listové je další element, který dělá z jahod důležitou přírodní podporu v těhotenství, protože dochází k výraznému povzbuzení tvorby nových buněk a krvetvorby. **Vysoký obsah vitamínu C**, kromě celkové ochrany, zvyšuje látkovou přeměnu.

> „Jahody dále obsahují i vitaminy skupiny B, kromě již zmíněné kyseliny listové také riboflavin, kyselinu pantothenovou, pyridoxin (vit. B6), vitamín K, betakaroten (provitamín A), menší množství vitaminu E a dále mangan, měď a draslík. Jadérka obsahují **omega 3 mastné kyseliny**," doplňuje nutriční terapeutka Jitka Laštovičková.

Vysokému množství manganu vděčíme za povzbuzující činnost štítné žlázy a harmonizující vliv na tvorbu hormonů. Opomenout bychom neměli ani

pozitivní vliv na sexuální libido.

Pokud sníme větší porci čerstvých jahod, může se u nás objevit **svědivá vyrážka kopřivka**. Nemusí se jednat hned o alergii, ale jen o reakci v důsledku vyššího uvolnění histaminu v organismu. Jahody totiž obsahují látky, které ovlivňují jeho uvolňování z žírných buněk v těle (stejně jako celá řada dalších potravin - např. ananas, rajčata).

Je vhodné zejména **malým dětem nebo člověku s alergií či atopickým ekzémem** raději připravit menší porci. Jahody také obsahují oxaláty (šťavelany), a tak kdo trpí na oxalátové ledvinové kameny (ze solí kyseliny šťavelové), ten by měl být při konzumaci jahod opatrnější. Opět raději **menší množství** a občasně (v kombinaci s jinými druhy ovoce), než si je dopřávat pravidelně ve větších porcích.

Pusťte se do nich nejlépe hned

Nevýhodou jahod je jejich krátká trvanlivost. Jsou velmi **náchylné na manipulaci, potlučení a velmi snadno se na nich uchytí plíseň**. Co tedy můžete zkonzumovat maximálně do dvou dní od natrhání čerstvé, udělejte to. Jinak se doporučuje jahody zpracovat. Velmi snadno se z nich vytvoří vynikající džem, který se dá uchovávat. O jejich opodstatněném místě při pečení nemá smysl se zbytečně rozepisovat. Jsou perfektní v koláčích, bublaninách. Vhodné je jahody **po očištění zamrazit**, protože si tak ponechají většinu původních látek.

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