



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 17. 9. 2019 | Bc. Lucie Kremlíková

# At' čerstvé, či mražené. Lesní plody bojují proti zánětům a volným radikálům

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/At-cerstve,-ci-mrazene.-Lesni-plody-bojuji-proti-zanetum-a-volnym-radikalum\\_\\_s10010x19407.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/At-cerstve,-ci-mrazene.-Lesni-plody-bojuji-proti-zanetum-a-volnym-radikalum__s10010x19407.html)

Lesní ovoce v jídelníčku může přispět ke zlepšení zdraví, oddálit negativní účinky stárnutí, zmírnit zánět a mnoho dalšího. Lesní plody patří k našim původním druhům ovoce a jsou starší než jablka či hrušky. A jaké konkrétní pozitivní účinky mají maliny, ostružiny, brusinky, borůvky či jahody?



## Maliny

Maliny jsou plody ostružiníku maliníku. Typické červenorůžové plody složené z drobných kuliček obsahují především vitaminy C, E, B2 (riboflavin), B3 (niacin),

beta karoten, kyselinu listovou, kyselinu ellagovou, hořčík, draslík, vlákninu a pektin. Díky obsahu zmiňovaných látek **působí jako silné antioxidanty**, které chrání lidský organismus před negativním vlivem volných radikálů z prostředí.

- Preventivně působí antioxidanty proti onemocnění srdce a cév a proti projevům stárnutí.
- **Kyselina ellagová** má protizánětlivé účinky a **biotin** podporuje růst a pevnost nehtů s vlasů.

Drobná zrníčka malin obsahují velké vitamín E a omega-3 mastné kyseliny, které **chrání organismus před negativním účinkem slunečního záření**. Údajně mají působit zrníčka malin také jako afrodiziakum.

## **Ostružiny**



Ostružiny jsou plody ostružiníků planých či šlechtěných. Plody jsou podobné malinám svou strukturou, ale chuťově a barevně se liší. Mají typickou tmavě modrou až černou barvu. Jsou velmi **bohaté na hořčík**, obsahují vitamin C, vitaminy skupiny B,

bioflavonoidy, železo, vápník, fosfor, kyselinu jantarovou i pektin. Stejně jako maliny mají antioxidační účinky. Ostružiny rovněž **posilují imunitní systém**. Kromě samotných plodů se z ostružiníku dají využít i listy, ze kterých se připravuje čaj. Ten má mírné **protizánětlivé účinky**.

## Borůvky

Borůvky patří mezi velmi oblíbené plody a lidé se za nimi vydávají do lesů v hojném počtu. Stejně jako předchozí plody **obsahují velké množství přírodních látek**. Zmínit můžeme antioxidanty, bioflavonoidy, karotenoidy, provitamin A, vitamin C, vitaminy skupiny B, hořčík, draslík, železo, měď, zinek, kyselinu listovou a citronovou, pektin, tříslovinu, barviva a mnoho dalších. Díky

tříslovinám a antimikrobiálním účinkům se využívají borůvky jako **doplňěk při léčbě průjmů**. Příznivě působí na stěny cév, pomáhají regenerovat oční sítnici a působí pozitivně proti zánětům.

- Borůvky jsou dokonce některými autory označovány jako [tzv. superpotravin](#).

Uvádí se, že se pozitivní účinky látek obsažených v borůvkách **nesnižují ani během tepelné úpravy**. Můžete si s chutí připravit plněné borůvkové knedlíky nebo borůvkový koláč, a přesto se neochudíte o jejich blahodárné účinky na zdraví.

## **Brusinky**



Brusinky jsou plody brusinky velkoplodé, často označované jako klikva. Z přírodních látek obsažených v brusinkách můžeme jmenovat antioxidanty - polyfenoly a vitaminy A a E, vitamin C, vápník, draslík, hořčík, fosfor, kyselinu šťavelovou a hippurovou.

Brusinky jsou **častou složkou doplňků stravy a užívají se zejména při léčbě močových infekcí**. Právě díky kyselině hippurové a dalším látkám se snižuje schopnost bakterie Escherichia Coli přisednout na stěnu močových cest a způsobit tam zánět (E. Coli je zodpovědná za převážnou většinu močových infekcí). Kromě toho jsou brusinky **probiotikem a podporují střevní mikrofloru**, čímž posilují obranyschopnost organismu.

## Jahody

Posledním zmiňovaným lesním plodem jsou jahody. Stejně jako všechny ostatní plody obsahují i jahody řadu prospěšných přírodních látek. Obsahují vitaminy A, C, E a K, vitaminy skupiny B, kyselinu listovou, mangan, draslík, hořčík, měď,

karotenoidy a v jadérkách omega-3 mastné kyseliny. Jahody **zvyšují obranyschopnost organismu před negativním působením volných radikálů, působí mírně močopudně a podporují vylučování kyseliny močové**, čehož se dá využít při dně a dnavé artritidě.

- Jahody jsou bohaté na rozpustnou vlákninu a ulehčují tak pohyb potravy v trávicím traktu. Pozitivní účinky si jahody zachovávají **i po zamražení**.

Lesní plody jsou zdrojem mnoha důležitých vitaminů, minerálů a dalších látek a měly by být součástí pestrého jídelníčku. Jsou ale případy, kdy je třeba si dát na jejich konzumaci pozor. Opatrní by měli být **lidé s alergií** na určité složky plodů, ale také **lidé s onemocněním štítné žlázy, ledvin či žlučníku**. Zejména jahody obsahují látky snižující tvorbu hormonů štítné žlázy. Pro svůj obsah šťavelanů nejsou ve větším množství doporučovány lidem s ledvinovými a žlučnickovými obtížemi, protože podporují vznik krystalů a ještě situaci zhoršují.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)