



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 30. 12. 2019 | Mgr. Kristina Šístková

Ananas v teplé i studené kuchyni. Skvělý pomocník nejen při trávení

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ananas-v-teple-i-studene-kuchyni.-Skvely-pomocnik-nejen-pri-traveni__s10010x19528.html

Atraktivita ananasu je mnohostranná. Výjimečně působí jako dekorace ovocné mísy i jako ozdoba již hotového pokrmu. Navíc je velmi chutný i zdravý a měl by být zařazován do našich jídelníčků pravidelně. Pomůže odlehčit jídelníček a dodá tělu vitaminy, minerální látky, vlákninu i spoustu lahodné tekutiny.



Složení ananasu ocenili i námořníci

Ananas je exotické ovoce původem z Ameriky, které objevil Kryštof Kolumbus. Domorodci ananas nazývali „vznešeným ovocem“. Následně ho začali brát i

námořníci na své plavby, protože zjistili, že **jeho konzumací předcházejí kurdějím.**

Dnes je pěstován v tropických a subtropických oblastech celého světa. Ananas roste na Ananasovníku chocholatém (*Ananas comosus*). Plod ananasu **může vážit i 3 kg.**

Proč je ananas tak skvělý



- Obsahuje 86 % vody.
- Obsahuje vitaminy A, C, B1 – thiamin.
- Obsahuje minerální látky, **především mangan, draslík, fosfor, magnézium, vápník** a další.

- Obsahuje bromelin (též bromelain) – enzym štěpící bílkoviny na aminokyseliny, napomáhá tedy trávení potravy.
- Je [významným antioxidantem](#) – chrání tělo před vlivem volných radikálů.
- Je protizánětlivý, podporuje činnost imunitního systému.
- Součástí ananasu jsou karotenoidy, které přispívají nejen **správné funkci zraku**.
- Zlepšuje hojení ran, pooperační stavy a poúrazové stavy.
- Potlačuje srážení krve - má antitrombotické účinky.
- Reguluje vodní bilanci v těle – má diuretické účinky, též ovlivňuje funkci lymfatického systému, čímž **snižuje riziko vzniku otoků a zároveň předchází nebo zlepšuje stav celulitidy**.
- Působí i proti bolesti.
- Má revitalizační účinky.
- Snižuje riziko vzniku civilizačních onemocnění.

Jiný kraj, jiný mrav

V Jižní Americe a Karibiku je zvykem ananas solit. Místní obyvatelé si na takto připraveném ovoci pochutnají, málokterý Evropan však tuto chuť ocení. **Sůl ovlivní pH ananasové šťávy**, přesněji zneutralizuje enzym bromelin (bromelain), který ananasová šťáva obsahuje. Tím nedojde po jeho požití k narušení ústní sliznice, což **někdy vyvolává nepříjemné až bolestivé**

pocity.

Má své místo i v teplé kuchyni



Ananas je nejvhodnější jíst čerstvý, protože si v této podobě uchovává největší množství živin. Jeho specifickou sladkokyselou chuť lze ale využít i při přípravách teplých pokrmů, v nichž doplní chuť jídla. Hodí se především k ostrým a kořeněným pokrmům. Není

tedy ojedinělé, že **se přidává k masovým jídlům, do zeleninových salátů, vyrábí se z něj omáčky, zálivky i dipy.** Může se i grilovat.

Běžně se využívá při přípravě smoothie nápojů, alkoholických míchaných drinků, dezertů a zmrzlin. Můžeme koupit také ananas konzervovaný, džem nebo marmeládu a k dostání jsou i sirupy a sušené plody. Nejznámější je [doslazovaný sušený ananas](#) žluté barvy, do zdravého jídelníčku **je však lepší zařadit sušený ananas nedoslazovaný a nesířený**, který je zbarvený lehce

do hněda. Alternativou je také ananas sušený mrazem tzv. lyofilizovaný.

- Ananas by měl být pravidelnou součástí jídelníčku, nikoli však jedinou konzumovanou potravinou, jak tomu bylo při **dodržování redukčních ananasových diet**.

Smoothie s kiwi a ananasem

- 2 hrsti baby špenátu
- 150 g ananasu
- 2 ks kiwi
- ½ avokáda
- 150 ml kokosové vody
- kousek zázvoru

Vše rozmixujte tyčovým mixérem nebo ve smoothie makeru. Podávejte ve vysoké sklenici. (Suroviny na 1 porci.)

Energetická hodnota: 1339 kJ, **bílkoviny:** 4,2 g, **sacharidy:** 46,3 g, **tuky:** 11,4 g, **vláknina:** 8,5 g.

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