



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 3. 2. 2020 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Banán je povolený i při dietě, skvělý na mlsání i jako kosmetická maska

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Banan-je-povoleny-i-pri-diete,-skvely-na-mlsani-i-jako-kosmeticka-mask_a__s10010x19561.html

Sladký banán, který známe, je vlastně bobule. Zralé i přezrálé plody mají skvělé využití zvláště na přípravu moučníků a dezertů. Velké množství cukrů rychle doplňuje energii. A není pravda, že jej diabetici nesmí.



Banánovník není strom, ale bylina

Banány se řadí mezi tropické ovoce. Rostou na banánovníku, což **není strom ale bylina** - která ale dorůstá impozantní výšky **až 15 metrů**. Banány byly původně doma v Asii, odkud se rozšířily do dalších oblastí s vhodným klimatem.

Patří také mezi rostliny, u kterých vědci rozluštili celý genom (kompletní genetickou informaci). Zaměřují se také **na ochranu banánovníků před různými houbovými chorobami**, které napadají zejména banánovníkové plantáže.

Až 20 % z váhy banánu tvoří slupka



100 g plodu nám poskytne cca 450 kJ, i když **až 74 % z podílu tvoří voda**. Nejhojněji jsou zastoupeny sacharidy - ve 100 g plodu je jich 21,6 g a z toho 19 g tvoří cukry. Banány tak patří spíše mezi **sladší druhy ovoce**. Bílkovin i tuků obsahují pouze zanedbatelné množství, ani na vlákninu nejsou příliš bohaté - tvoří jen 2,3 g ve 100 g plodu.

Banány **jsou bohaté na draslík** - pozor na ně tedy musí dávat osoby s některými nemocemi ledvin, najdeme v nich však také železo, betakaroten (provitamin A), menší množství vitamínu C a vitamín E.

Banány prodávané v našich obchodech **zrají v době transportu** – v obchodě vyberte ideálně takové plody, které nejsou příliš pomačkané, slupka není porušená a jsou sytě žluté. Rozhodně doma [nepatří do chladničky](#) – nízké teploty jim nesvědčí, rychleji se pak kazí.

Tip: Aby vydržely déle, oddělte jednotlivé plody z trsu. A když koupíte nějaký méně zralý, nazelenalý plod, nezoufejte a uskladněte ho v blízkosti jablek.

Snadno stravitelné a ideální po sportu

Banány jsou téměř univerzální – povoleny jsou takřka u všech typů diet a **jsou velmi dobře stravitelné**, nedráždí trávicí trakt.

Problémy může mít ten, kdo trpí alergií na latex. Banán pomůže ke stabilizaci po zažívacích problémech, když není vhodný vysoký příjem vlákniny. Ideální je také proto, že je krytý slupkou a tak jej nemusíme před konzumací vždy omýt jako je tomu u jiných druhů ovoce.

Chystáte-li se na výlet, přibalte si banán s sebou – určitě se bude na cestě hodit, až **budete potřebovat energii doplnit**. Právě pro jejich vyšší obsah cukru je ocení i sportovci těsně po náročném aerobním tréninku, a nebo

diabetici v případě nízké hladiny cukru v krvi.

- Není pravda, že by právě banány měly být diabetikům zapovězeny, protože se jedná o příliš sladké ovoce.

Záleží ale **vždy na kompenzaci cukrovky**, aktuální hladině cukru v krvi a vykonaném nebo plánovaném pohybu - obvykle je lépe dát si banánu spíše menší množství a přidat zdroj složených sacharidů (např. ovesné vločky) a bílkoviny, které pomohou zasytit na delší dobu a také se z nich energie bude uvolňovat pomaleji a déle. Rozhodně **je lepší banán než náhražka čokolády nebo sušenka** s náplní se ztuženými tuky - a to nejen pro diabetiky.

MIsejte zdravěji - dejte si banán



Máte-li chuť mlsat, banány jsou ideální [pro přípravu dezertů](#). Připravte si třeba jako banán pokapaný trochou rozpuštěné kvalitní hořké čokolády a nechte jej vychladit. Chutná jako letní snídaně nebo svačina, která i zasytí. Skvělý je i banánovo-mléčný koktejl a nebo

tvaroh či jogurt s pokrájeným banánem a ovesnými vločkami (nebo müsli).

Máte-li doma více zralých až přezrálých banánů, můžete je přidat do bábovky a nebo si upéct banánový chlebiček. **Zralé banány tyto moučníky zvláční i osladí** (a nebudete tak muset přidávat tolik cukru či medu) a dodají jim lahodnou chuť i vůni.

A pokud byste na ně neměli chuť a nebo by jich bylo více, než zvládnete zpracovat, přezrálé banány mohou dámy **skvěle využít i pro přípravu masky na obličej, krk a dekolt**.

Copyright © 2023

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