magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 12. 3. 2020 | Tomáš Lebeda

Artyčok pročistí tělo, podpoří paměť a pomůže i při trávení tuků

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Artycok-procisti-telo,-podpori-pamet-a-pomuze-i-pri-traveni-tuku__s10010x19622.html

Pustit si do jídelníčku trochu exotiky, nemusí být na škodu. Takovým hostem může být příbuzný obyčejného bodláku artyčok. Vypadá nenápadně, ale o to větší je jeho skrytá síla pro lidský organismus.

Když se řekne artyčok, většinou si člověk představí jeho nažku, která je právě oním chutným plodem a upravuje se obdobně jako zelenina. Bylinkáři si ale neméně cení jeho listů.

- Dát si občas artyčoky rozhodně stojí za to. Nejen zpestří náš jídelníček, ale podpoří naši imunitu, srdce a celý cévní systém. Pozitivně ovlivní hladinu cholesterolu a upraví i mírně zvýšený krevní tlak.

Podporuje dobrou paměť

Co je na artyčoku z hlediska zdravého stravování tak mimořádného, že ho někteří dokonce **označují za superpotravinu**?

> „Je významným **zdrojem antioxidantů,** obsahuje například rutin, quercetin, antokyany a látky zvané clarin a silymarin. Ty podporují produkci žluče, a tím správné trávení. Ulevují také od nadýmání," vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá.

Artyčoky v sobě skrývají i **mangan**, který působí na celkový metabolismus, a **vitamín K** důležitý nejen pro zdravé kosti, ale i pro dobrou paměť a fungování mozku vůbec. Jsou rovněž **bohaté na vlákninu**.

Pročišťuje celé tělo

Artyčok je znám zejména jako delikatesa středomořské kuchyně. Je ale považován také za **lék účinný především na játra.** Bylinkáři ho uznávají také jako afrodiziakum. Pro léčebné účely se nevyužívá jen květní pupen, který jíme, ale zejména hořké artyčokové listy.

„Látky v nich obsažené podporují **tvorbu a zároveň vylučování žluče**, která pomáhá **trávit tuky.** Proto se artyčokové listy hodí k celkové očistě těla," dodává Karolína Hlavatá.

Listy hořké, ale účinné

Teď se možná ptáte, kde artyčok sehnat a jak ho ke konzumaci upravit? Obstarat si čerstvé artyčoky je u nás poměrně složité. Bez problému jsou ale **k**

sehnání konzervované. Listy si lze objednat od prodejců bylinek. Konzumují se ve formě **tinktury, čaje nebo kapslí**.

> „Pokud zvolíte čaj, musíte počítat s tím, že bude **hořký podobně jako ostropestřecový**. Doporučuje se proto jeho ochucení například zázvorem, pomerančovou kůrou a přislazení medem. Hořkosti se ale zcela nezbavíte," upozorňuje Karolína Hlavatá.

Proniknout k plodu je boj

Chuťově mnohem příjemnější je ona **jemná dužina plodu**. Jenže proniknout k ní „nepřátelskou" tvrdou a pichlavou slupkou, chce nejen ostré náčiní, ale zejména trpělivost. Gurmáni si s artyčokem rádi pohrají. Oblíbené bývají **povařené a přelité máslem, nebo grilované**.

- Pro ty, kteří v kuchyni a u jídla neradi tráví příliš času, jsou vhodnější artyčoky konzervované. Ty se hodí zejména jako příloha. Lze je také přidávat do polévek nebo se z nich dělá ragú.

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