magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 1. 6. 2020 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Lahodné jahody – ovoce se spoustou benefitů

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Lahodne-jahody---ovoce-se-spoustou-benefitu__s10010x19692.html

Bohaté na vitamín C, látky s antioxidačním účinkem a navíc se skvělou chutí. Sezona jahod právě startuje – určitě si je dopřejte. Mohou být skvělou součástí zdravé svačinky nebo i snídaně.

Jahody botanicky patří do čeledi růžovitých – spolu s jabloní, trnkou, meruňkou, maliníkem a řadou dalších významných stromů i keřů. Jahody jsou **souplodím nažek** se zdužnatělým květním lůžku.

- Řadí se mezi velmi oblíbené letní druhy ovoce, až z téměř 90 % je tvoří

voda – také nás díky tomu skvěle dokážou osvěžit. **Ve 100 g porci přijmeme 158 kJ**, nejhojněji jsou zastoupeny **sacharidy – 8,6 g** z nichž 6 g tvoří jednoduché cukry – přesto patří spíše mezi ty méně sladké druhy ovoce. Zastoupena je i **vláknina** (1,9 g – hodí se tak i pro výrobu marmelády či džemu) a jen malé množství bílkovin a tuků (0,8 g; 0,4 g).

Vitamíny a antioxidanty pro zdraví

Cenné jsou jahody také s ohledem na obsah **vitamínů, minerálních látek a dalších bioaktivních látek**. Hojně je v nich zastoupen **vitamín C** (62-66 mg na 100 g), což je více než ve stejné porci obsahují některé citrusové plody. Ostatně jeho denní doporučená dávka je cca 100 mg. Stačí si tak dát **200 g jahod a máte vystaráno**.

Dále nám poskytnou **vitamin K**, menší množství **vitamínu E**, **betakaroten, kyselinu listovou, riboflavin a vitamin B5** a z minerálních látek **draslík**, **železo** a také menší množství vápníku, fosforu a hořčíku, ale také manganu a mědi.

- Jahody jsou podobně jako borůvky, ostružiny či granátové jablko bohaté na anthokyany (rostlinná barviva). Tyto látky vynikají svou **účinnou antioxidační aktivitou**.

Antioxidanty pomáhají náš organismus chránit proti působení volných radikálů (zkoumá se i možnost pozitivního ovlivnění - „zpomalení“ - stárnutí) a právě čerstvé ovoce a zelenina **jsou jejich nejlepším zdrojem** – v přirozené podobě jsou daleko lépe účinné než přijaté v doplňcích stravy.

- Nezapomínejme tak alespoň **na 5 porcí ovoce a zeleniny denně** – s tím, že zelenina by měla přirozeně převažovat. Střídejme také barvy zařazovaných druhů plodin.

Zdravé mlsání

Jahody konzumujte co nejdříve po zakoupení, **uchovávejte je v chladničce** – bohužel rychlé podléhají zkáze. Vyberte krásně vybarvené, červené, pevné a co nejméně omačkané plody, bez známek hniloby a plísní.

- Po sklizení už **jahody dále nedozrají**, takže vyberete-li si nezralé, už s tím nic nenaděláte.

Chcete-li si jahody dopřát i mimo sezonu, můžete je šetrně zamrazit – nejprve je omyjte, pak rozložte na papírové utěrky a nechte chvilku oschnout, pak je již můžete v mikrotenovém sáčku zmrazit. Vydrží vám až jeden rok a **pokud je zamrazíte vcelku**, stále budou dobrým zdrojem vitamínu C. Máte-li vhodný záhon a nebo třeba balkon, můžete si jahody i jednoduše pěstovat a užívat si je v průběhu celé jejich sezony.

Jahody si můžete dopřát samostatně a nebo ideálně **v kombinaci s mléčnými výrobky** – s mlékem, jogurtem nebo tvarohem. Přidejte k nim ještě třeba pár lžic müsli, nebo ovesných vloček a sekané mandle či ořechy.

A nebo si jahody rozmixujte s mlékem či s jogurtem, jak vám to bude vyhovovat lépe – každopádně získáte báječnou, chutnou a zdravou snídani

nebo v menší porci svačinku, která vás i zasytí.

Opatrně - je to alergen

U nejmenších dětí buďte **při prvních ochutnáváních jahod** opatrní a nabídněte jen menší porci – může se objevit vyrážka (kopřivka) nebo jiné známky alergické reakce. Nejčastěji může člověk reagovat na látku podobnou antigenu břízy, která je v jahodách přítomna, ale objevit se může i reakce na látky, kterými jsou jahody ošetřeny (např. pesticidy, aj.). V tomto ohledu může být výhodnější vybrat si z plodin **pěstovaných ekologickým způsobem zemědělství** (BIO).

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