magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 3. 7. 2020 | Tomáš Lebeda

Třešně a višně posilují srdce a díky draslíku i odvodňují

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tresne-a-visne-posiluji-srdce-a-diky-drasliku-i-odvodnuji__s10010x19746.html

Poohlédněte se po stromě, kde se třešně či višně červenají. Čím jsou tmavší, tím lépe. Je v nich velký podíl draslíku. Ten spolu se sodíkem patří mezi dva hlavní prvky, které regulují rovnováhu vody v organismu. Draslík je důležitým prvkem pro správnou funkci nervů a svalů, pro kosterní svalovinu a pro srdce.

„Plody třešně obsahují **velký podíl vody**, jsou i hodně sladké, uvádí se, že sacharidy v nich jsou zastoupeny z přibližně 15 procent," uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Pokud jste právě zpozorněli a říkáte si, tak ty si nedám, buďte v klidu. I v případě, že se snažíte shodit nadbytečná kila, **nemusíte se o pochoutku připravit**.

> „Je prospěšnější sníst pořádnou misku třešní, než nanuk či zákusek. Obsahují totiž také **výrazný podíl vlákniny**, takže oproti běžným sladkostem umí zasytit na delší čas," vysvětluje Zuzana Duchová.

Plusem je i jejich šťavnatost

„V praxi se setkávám se dvěma extrémy. Klientky i klienti buď mají u sebe neustále lahev s vodou a upíjejí, nebo naopak posnídají kávu a další nápoj si dají nejdříve v poledne s obědem. Ani jeden způsob není ideální.

Pokud si dáte **ke svačině třešně či jiné ovoce a zeleninu**, získáte vodu v nich obsaženou. První skupina si zaplní žaludek a nebude mít takovou potřebu pít, druhá naopak získá tekutiny, kterých má nedostatek," vysvětluje nutriční terapeutka.

Díky minerálním látkám odvodňují

Třešně organismu **dodají tekutiny**, ale nejde jen o čistou vodu. Díky draslíku mají diuretický efekt, pomáhají odvodňovat.

> „Vitamínů obsahují sice zanedbatelné množství, je v nich však velký podíl **draslíku**. Ten spolu se **sodíkem** patří mezi **dva hlavní prvky, které regulují rovnováhu vody** v organismu. Zatímco sodíku, který vodu v těle zadržuje, přijímáme ve stravě velké množství, draslíku s opačným efektem naopak méně. Pokud se ptáte proč, na vině jsou průmyslově zpracované potraviny s velkým obsahem soli a zároveň jídelníček chudý na ovoce a zeleninu," upozorňuje Zuzana Douchová.

Posilují srdce

Draslík je zároveň důležitým prvkem **pro správnou funkci nervů a svalů**, je významný nejen pro kosterní svalovinu, ale především pro srdce.

> „Ve studiích bývá popisován hypolipidemický účinek látek obsažených v třešních, **ovlivňují či regulují obsah cholesterolu v krvi**. Máme tedy další plus pro naše srdce a cévy," popisuje nutriční terapeutka, která doporučuje trhat pěkně vyzrálé a tmavé plody. Takové obsahují množství flavonoidů, látek s antioxidačními účinky.
>
> „V případě **třešní a dalšího ovoce a zeleniny s červeným barvivem**, například malin, borůvek, jahod, brusinek, rybízu, červeného zelí, červené řepy a dalších jde konkrétně o **antokyany**. Mají protizánětlivé účinky, chrání cévy a močové ústrojí, zlepšují paměť, pomáhají při astmatu," vyjmenovává nutriční terapeutka.

Višně jsou kyselejší - hodí se do moučníků

Višně jsou v porovnání s třešněmi kyselejší, na druhou stranu aromatičtější, proto jsou **vhodnější do sladkého pečiva**. Dozrávají obvykle později než

jejich příbuzné a tak budeme-li se držet slovní hříčky z úvodu, měli bychom sníst: kolik třešní, tolik višní.

> „Obsahují **podobné množství vitamínů, minerálních i ochranných látek** jako třešně. Neměli bychom vynechat žádnou příležitost si je užít," uvádí Zuzana Douchová.

Přírodní medicína doporučuje

V přírodní medicíně bývají třešně i višně doporučovány jako velmi jemný **prostředek při zácpě**.

Naše babičky si dokonce na zimu **sušily višňové stonky**, z nichž připravovaly čaj na zánět průdušek a močových cest. Listy zase používaly na odvar ulevující od průjmu a plynatosti.

„Kromě stonků a listů si můžete nasušit přímo plody. Trvá to sice déle, oceníte je třeba v ranní směsi vloček a oříšků nebo jako zdravé mlsání ke svačině. Ale pozor, **neměly by být proslazované**. Máte-li rádi třešňový koláč, můžete si je nechat zamrazit. Šťávu, která se po rozmrazení uvolní, můžete jen tak popíjet nebo z ní a želatiny připravit dezert," dává tipy Zuzana Douchová.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz