magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 20. 8. 2021 | Mgr. Alena Vídeňská

Superfoods ze zahrádky - bobulky plné přirozených antioxidantů

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Superfoods-ze-zahradky---bobulky-plne-prirozenych-antioxidantu__s10010x19777.html

Rybíz, borůvky, maliny, ostružiny…léto nám konečně nadělilo tyto drobné zázraky přírody, které jsou nejen chutné, ale především zdraví prospěšné! Malé plody jsou plné antioxidantů, a tím jsou pro lidský organismus mimořádně důležité.

- Bobulovité ovoce snižuje hladinu cukru v krvi a pomáhá zvyšovat citlivost buněk na inzulín.
- Snižují hladinu cholesterolu v krvi.
- Obsahuje vlákninu, která ovlivňuje delší pocit sytosti.

- Prospívají pokožce, jelikož zmírňují tvorbu vrásek, chrání tělo před rakovinou.
- Dají se konzumovat v jakékoliv dietě, protože **mají nízký obsah cukru**.

Ostružinami posilte nejen imunitu

Jsou známé pro své antibakteriální, antivirové a především protirakovinové účinky. Obsahují velkou koncentraci vitamínu C a tím posilují imunitní systém. Účinné látky ostružin posilují vaziva a stěny cév, čímž působí **preventivně proti procesu stárnutí, žilním chorobám a hemeroidům**. A pokud jste často nervózní a ve stresu, určitě ostružiny zařaďte do svého jídelníčku.

Čaj z ostružiníkových listů působí proti zánětům sliznice dutiny ústní.

Maliny pomohou při léčbě zánětů

Jsou skvělé při léčbě zánětlivých onemocnění, pomáhají zklidnit horečky, jsou mimořádně bohaté na vitamín C.

Vitamín A obsažený v malinách je zase **přírodním prostředkem proti očním obtížím**. Vysoká koncentrace rutinu zpevňuje cévní stěny očí a zlepšuje přísun živin do těchto tkání. V čínské medicíně se maliny používají při nedostatečné ostrosti vidění a šerosleposti a jako prostředek proti silnému krvácení během menstruace.

Maliny **odvodňují organismus a čistí střeva**.

Borůvky zlepšují vidění

Borůvky jsou zvláště bohaté na karoten, **chrání imunitní systém a tělesné buňky proti bakteriím a volným radikálům**. Silná koncentrace vitamínu C a tříslovin podporují tvorbu žaludečního hlenu a odolnost proti virózám. Borůvky dokáží zlepšit vidění při špatných světelných podmínkách.

Jahody podporují štítnou žlázu

Působí protizánětlivě a antibakteriálně, díky určitým tříslovinám pomáhají odvádět z těla těžké kovy a **dobře působí v případě trávících obtíží** (plynatost, průjmy). Jahody jsou mimořádně bohaté na kyselinu listovou, vitamín C, draslík a obsahují mangan. Což je stopový prvek zajišťující krvetvorbu, vyživuje nervy a mozek, povzbuzuje libido, zásobuje barevnými pigmenty vlasy a kůži, **podporuje činnost štítné žlázy**.

Rybíz chrání sliznice

Každá bobulka rybízu v sobě ukrývá až 2mg vitamínu C. Barvivo rybízu obsahuje karoten, z něhož se při látkové výměně **vytváří vitamín A** - chránící sliznice.

Rybíz obsahuje mnoho **niacinu** (vit. B3 důležitý pro nervy, kyseliny pantotenové (vit. B5 důležitý pro pěkné vlasy) **a draslíku**. Zvlášť vysoký je podíl vápníku.

Třešně i višně při prevenci dny

Třesně působí preventivně proti dně, jelikož **snižují hladinu kyseliny močové**. Obsahují přírodní barvivo antokyan, který působí na obnovu vazivové tkáně. Třesně jsou skvělou přírodní alternativou pro léčbu zánětů, parodontózy a artritidy. Třešně i višně obsahují mnoho **vitamínu C, kyseliny listové, vápníku, železa a draslíku**.

Omlazují a podporují zdravý vývoj kůže, proto jsou extrakty z tohoto ovoce často součástí pleťových krémů. Působí konejšivě při revmatickém onemocnění kloubů a podporují snížení tělesné váhy.

Angrešt podporuje růst vlasů

Angrešt existuje bílý, žlutý, zelený a červený, jeho dužina může být sladká nebo kyselá, aromatická či bez aroma. Toto ovoce bylo oblíbené v Evropě už ve středověku a první zmínky o jeho pěstování pochází ze 16. Stol.

Malé bobulky angreštu jsou **bohaté na křemík, draslík, zinek, mangan a hořčík**. Je plný vitamínu C, B a obsahuje i mnoho provitamínu A. Jeho tvrdá slupka je bohatá na nenasycené mastné kyseliny, které umožňují lépe zužitkovat karoteny obsažené v dužině. Vysoký obsah vlákniny podporuje trávení a čistí naše střeva. Angrešt mimo jiné **zbavuje tělo jedovatých**

těžkých kovů, zlepšuje využití bílkovin, podporuje růst vlasů a nové zdravé kůže, posiluje cévy a vazivové tkáně.

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