magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 25. 9. 2020 | Tomáš Lebeda

Barevný květák lahodí oku i zdraví. Obsahuje více antioxidačních látek

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Barevny-kvetak-lahodi-oku-i-zdravi.-Obsahuje-vice-antioxidacnich-latek__s10010x19790.html

Nastál čas pozdních barevných odrůd květáku, zajímavé košťálové zeleniny. A neliší se jen barvou, ale trochu i chutí. A hlavně různé barvy mají v sobě také o něco více zdraví prospěšných látek.

Více antioxidačních látek

Pomerančový květák je díky své barvě někdy přezdívám „čedar“. Se sýrem ale nemá nic společného. Naopak chutná lehce nasládle. Podobně **nasládlý je**

i květák fialový, v jehož chuti labužníci nalézají i nádech fazolí. Rozhodně se nebojte experimentovat.

„Barevné odrůdy květáku se vyznačují vyšším obsahem antioxidačně působících látek," potvrzuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Zdroj vitaminů C, K a B

Květák, který patří do čeledi brukvovitých, je ale podle ní přece jen květákem, ať už má jakoukoliv barvu. Všechny jeho odrůdy **mají podobné výživové vlastnosti**. A neměl by bez ohledu na barvu chybět ve zdravém jídelníčku.

„Květák se vyznačuje vysokým obsahem **vitamínu C, vitamínu K**,

> který je nepostradatelný pro dobrou srážlivost krve, a **kyseliny listové**. Zajímavý je i obsah vitamínů skupiny B, hlavně **B6**," upřesňuje Karolína Hlavatá.

Všechny květáky jsou také zdrojem řady minerálních látek, především **draslíku**. Ten napomáhá snižovat krevní tlak a **je důležitý pro zdraví srdce**.

Bojovníci s nadváhou

Tuto, dnes již barevně pestrou, zeleninu ocení rovněž lidé, kteří **bojují s nadváhou**.

> „Květák, bez ohledu na barvu, **má nízkou energetickou hodnotu** (105 kJ/100 g), ale díky vyššímu obsahu vlákniny (2,5 g/100 g) a bílkovin (2 g/100 g) dobře sytí, takže se výborně uplatňuje v redukčních režimech," objasňuje dietoložka.

Podobě jako ostatní košťálová zelenina je zdrojem sloučeniny **sulforafan, která vykazuje protinádorové účinky**. **Obsahuje i fytoestrogeny**, které zase napomáhají zmírňovat klimakterické potíže.

Zelená geometrie na talíři

Když už hovoříme o rozmanitosti květáků, nesmíme zapomenout ani **na zelený květák trevi**, který je tvarem a kulovitými růžicemi podobný bílému, a **na žlutozelený květák romanesco**.

Ten se od ostatních liší fascinujícím pyramidálním tvarem a geometrickou dokonalostí jednotlivých „růžiček“ složených do spirály. Romanesco lze upravovat i jíst za syrova jako ostatní květáky.

- Při vaření si musíme dát pozor, abychom ho nerozvařili a nepřišli tak o mimořádný estetický efekt na talíři.

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