O výživě 27. 12. 2021 | Mgr. Alena Vídeňská - trenérka fitness

Jaké superpotraviny by neměly chybět na českém talíři?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jake-superpotraviny-by-nemely-chybet-na-ceskem-taliri__s10010x20112.html

Superpotraviny jsou prostě super! Proč? V jedné porci jedné potraviny se ukrývá spousta zdraví prospěšných látek. A nemusí to být jen takové, které pochází z ciziny. I v naší kuchyni jich máme dostatek. Pojďme si je připomenout a zařadit je do našich jídelníčků.

- Můžeme jimi označit takové druhy potravin, které se vyznačují velkou výživovou hodnotou, **vysokým obsahem vitaminů, minerálů, enzymů, vlákniny a antioxidantů**.

Jsou tak pro naše tělo velmi přínosné a skvěle obohacují jídelníček těm, kteří

chtějí žít zdravě. Pokud chcete z určité potraviny, vitamínu nebo doplňku stravy získat maximum, měli byste ho konzumovat pravidelně. Totéž platí i u superpotravin. Můžete je kombinovat a **zařadit různé druhy do vašeho jídelníčku** tak, aby byl pestrý a vyvážený. Mezi superpotraviny řadíme například:

- Granátové jablko, chia semínka, acai, kustovnici čínskou, avokádo, lněné semínko, macu peruánskou ...

A čím to, že jsou super?

Pomáhají zvyšovat odolnost našeho organismu, **posilují imunitu**, ve zvýšené míře dodávají tělu vitaminy, minerály a další prospěšné látky, bojují proti volným radikálům a mohou být i součástí **prevence** vzniku civilizačních onemocnění.

Co je doma - to se počítá

- **Kysané zelí**

Zelí je od pradávna vyhledávanou staročeskou zeleninou. V minulosti se nepodávalo jen ke knedlíkům, ale velmi často tvořilo i hlavní samostatný chod. Kvašené zelí je nejvíce rozšířené po celé Evropě, nejvíce se ho konzumuje v Polsku, Rusku, na Ukrajině, v Pobaltí a u nás.

Jako příloha **neutralizuje příliš vysoký podíl tuku** ve stravě. Proto je tak oblíbený s typickým „vepřo, knedlo, zelo“, ale užitečné mikroorganismy v zelí podporují zdraví prospěšné bakterie ve střevech a ty zase naopak umožňují zažívání, vstřebávání živin a využití vitamínů skupiny B. 100 g zelí obsahuje pouze 17 kalorií, takže je skvělou volbou v dietách.

Kysané zelí je **skvělou zásobárnou vitamínů** řady B. Ukrývá se v něm B12, B5, B6, B3. Dále je bohaté na vitamín C, minerály jako hořčík, železo, zinek.

Zelí mentálně osvěžuje a vyvolává pocit dobré nálady, zvyšuje odolnost ve stresových situacích, pomáhá při tvorbě červených krvinek, **stimuluje růst buněk a vlasů**, posiluje srdeční svaly a imunitní systém. Zvyšuje výkonnost svalů a přispívá k obnově vazivových tkání. Zelí je tedy skutečným pokladem nejen pro nás všechny, ale především i pro sportovce.

- **Česnek**

Česnek obsahuje značné množství **jódu**, vitamíny, minerály a účinnou látku alliin, který se v látkové přeměně v těle štěpí a vzniká tím přírodní antibiotikum. Česnek zlepšuje prokrvování, pomáhá při bolestech žil a křečových žilách, snižuje krevní tlak, **podporuje hubnutí a ničí střevní bakterie a plísně**. Jeden stroužek česneku bychom tedy měli mít pravidelně na svém talíři.

Jeho účinky byly známé již ve Starém Řecku. Hippokrates předepisoval česnek proti zácpě, otokům a nádorům na děloze, římský historik Plinius doporučoval česnek proti 61 nemocem a Pythagoras nazval česnek králem koření.

- **Růžičková kapusta**

Zelenina vhodná pro všechny, kterým chybí životní síla a vitalita. Obsahuje tiamin, který společně s manganem **posiluje nervy a zásobí mozek**

glukózou. Obsahuje mnoho draslíku, který působí na vylučování vody z těla. Růžičková kapusta zbavuje tělo kyselosti a odpadových látek, vysoký obsah vitamínu C podporuje imunitu.

Růžičková kapusta by se měla stát součástí jídelníčků osob, které trpí velkým stresem a pracovním přetížením, jelikož podporuje duševní svěžest a soustředění.

- **Černý jeřáb**

Plody i šťáva z černého jeřábu (arónie) se doporučují při vysokém krevním tlaku, **zánětech žaludku**, ale i pro snížení cholesterolu v krvi, pomáhá zpevňovat kapiláry. Plody jeřábu se vyznačují trpkou chutí s tvrdší slupkou, ale ukrývají v sobě **vysokou zásobárnu antioxidantů**, minerálů a vitamínů. Často bývá i nazýván „ženšenem Evropy“, jelikož prý dokáže oddálit stáří.

Zdroje obrázků v textu: shutterstock.com
Ceskozdrave.cz, Celostnimedicina.eu

antioxidanty imunita prevence superpotraviny vitaminy a minerály vyvážený příjem živin zdravá výživa zdraví

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