



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 20. 6. 2022 | Mgr. Alena Vídeňská

Jahody - mlsání bez výčitek

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jahody---mlsani-bez-vycitek_s10010x20320.html

Jahody miluje snad každý a každoročně se tak těší na jahodové období, které s sebou přináší spoustu vydařených receptů, jak toto ovoce upravit. Od knedlíků až po jahodové dřeně. I když nejlepší jsou samozřejmě čerstvé. Sezónu jahod si užíváme právě teď. Jak tyto červené plody prospívají našemu zdraví a kdo by se jim měl naopak vyhnout?



Čerstvé jahody **obsahují důležité vitamíny a minerály**, kromě planě rostoucích lesních jahod existuje celá škála šlechtěných velkoplodých odrůd. **Obsahují téměř 90 procent vody**, jsou výborné nejen do salátů, buchet a koláčů, ale i jako skvělá ozdoba pokrmů. Zajímavostí možná je, že se na území

Čech jahody začaly pěstovat až v 19. století.

Ovoce pro všechny?



Bohužel někdo může být na tuto letní pochoutku alergický a **projevem takové alergie může být velmi často kopřivka nebo různé puchýřky v ústech a na rtech.** Alergii na jahody často způsobuje vysoká koncentrace tříslovin nebo organické kyseliny, které ale jahodám dodávají jejich specifickou vůni a chuť.

- Jahody nejsou vhodné ani pro osoby trpící střevním onemocněním, jelikož jejich malá zrníčka mohou dráždit střevo. Jedna jahoda může takových zrníček obsahovat až dvě stě.
- Naopak jahody prospívají osobám trpícím dnou, revmatickým onemocněním, při onemocnění ledvin, jater, srdce, cév. Pro svůj **vyšší obsah železa** jsou vhodné pro chudokrevné osoby, díky **vysokému**

obsahu antioxidantů je můžeme označit jako „bojovníky“ proti volným radikálům. U osob s kožními problémy se doporučují pleťové masky ze syrových plodů jahod, která **působí protizánětlivě a hojivě**.

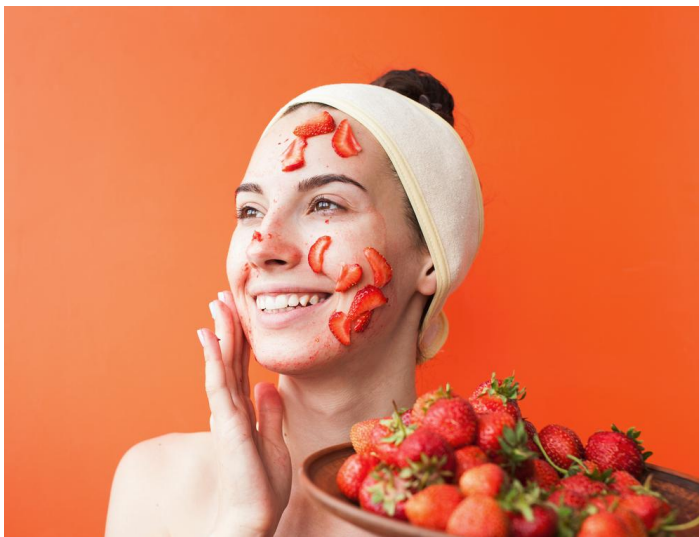
Toto [nízkokalorické ovoce](#) vhodné i do redukčních diet se pyšní **vysokým obsahem manganu**, který pozitivně působí na metabolismus celého organismu. Bez manganu nemohou správně působit enzymy potřebné pro látkovou přeměnu. Jeho nedostatek se projevuje únavou, bolestmi kloubů, ušním šelestem nebo i přehnanou podrážděností.

V jahodách nalezneme dále i **třísloviny**, které působí protizánětlivě a antibakteriálně, **kyselinu listovou, vitamín C a draslík**.

Léčivé účinky jahod v kostce

- Zbavují střeva jedovatých látek, zmírňují trávicí obtíže
- Posilují imunitní systém
- Podporují krvetvorbu a růst buněk
- Posilují kosti, vlasy, nehty a kůži
- Zvyšují sexuální libido
- Působí protizánětlivě a antibakteriálně

Co si z jahod připravit?



Zkusit můžete třeba **očistnou kúru pro odstranění škodlivých látek**. A až budete samotných čerstvých jahod nasyceni, můžete si z nich připravit nejrůznější dobroty - od koláčů, dortů, sladkých knedlíků přes [domácí zmrzliny](#), koktejly či drinky, až po oblíbené marmelády. Anebo otestujte **domácí jahodovou pleťovou**

masku pro vyživení a zahojení pokožky.

Opravdové a chutné jahody jsou jednou za rok. Nepromeškejte proto jahodovou sezónu, která je právě v plném proudu, a vyrazte do svých zahrad nebo na samosběr!

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

**Zdroj informací: Oberbeil, K., Lentzová, Ch. Ovoce a zelenina jako lék. 2001. Fortuna
Print**

Vitalia.cz, Ireceptar.cz, Jimejinak.cz

[alergeny](#) [alergie na jahody](#) [chudokrevnost](#) [dieta](#) [draslík](#) [jahody](#) [kyselina listová](#)
[léčivé účinky](#) [mangan](#) [ovoce](#) [ovoce bohaté na vodu](#) [péče o citlivou pleť](#) [pleťová](#)
[maska](#) [vitamín C](#) [vitaminy a minerály](#) [zdroj železa](#) [železo](#)

Copyright © 2024

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