magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 7. 11. 2022 | Mgr. Jitka Laštovičková

Co přináší podzim – dýně, vlašské ořechy a zelí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Co-prinasi-podzim---dyne,-vlasske-orechy-a-zeli__s10010x20421.html

Podzimní období nám přináší sezonní speciality, které byste rozhodně neměli minout. A to zejména různé druhy dýní, zelí a vlašské ořechy. Jaké jsou jejich výhody kromě lahodné chuti a v jakých podobách bychom si je měli dopřát? Dozvíte se v našem článku.

Dýně – skvělý zdroj provitaminu A pro náš zrak

Dýně patří mezi první zeleninové „vlaštovky“, které nám příchod podzimu hlásí.

Každý si může najít svůj oblíbený druh – hokkaido, muškátová, špagetová či máslová. Hokkaido dýně má tu výhodu, že ji nemusíte loupat, dužinu špagetové dýně zase lehce naškrábete na vlákna. Dýňová polévka či pyré, rizoto, koláč, bábovka nebo pečené kousky dýně s provensálským kořením a řada dalších možností – to vše nabízí tato skvělá podzimní zelenina. A to zdaleka není vše!

Využít můžete i **dýňová semínka** – buď je lehce opražit na pánvi, nebo je nechat namočit. Zpestřete si svůj podzimní jídelníček. Dýně má jemnou nasládlou chuť, která ji činí velmi oblíbenou i u dětí.

Dužina dýně obsahuje vysoký podíl vody a není příliš bohatá na energii. Samozřejmě skrývá určitý podíl sacharidů, ale její konzumací získáme mnohem víc.

- Dýně je bohatá na **vlákninu, z vitamínů nabízí nejvíce betakaroten (provitamin A), z minerálních látek dominuje draslík**.
- Výživově zajímavá jsou již zmíněná **dýňová semena, která jsou bohatá na vícenenasycené mastné kyseliny (kyselinu linolovou a alfa-linolenovou), vitamin E, hořčík, mangan, měď**. A navíc v nich nalezneme také **zinek a železo**. Takže dýňová polévka pro zahřátí po večerní procházce a hrst dýňových semínek na chuť je přesně to pravé

ořechové.

Malé dýně mohou posloužit i dekorativně, větší můžete vydlabat společně s dětmi a večer do ní vložit svíčku.

Vlašské ořechy pro zdraví srdce i dobrou náladu

Další podzimní sezonní lahůdkou s mnoha nutričními výhodami jsou vlašské ořechy. Můžeme je bez nadsázky nazvat lokálními superpotravinami.

- Jsou **bohaté na vlákninu i bílkoviny a zdravé tuky** – jsou skvělým zdrojem omega-3 mastné kyseliny alfa-linolenové. Právě díky ní snižují při pravidelné konzumaci v rámci vyvážené stravy **hladinu „zlého“**

cholesterolu, a tím pomáhají chránit zdraví srdce.

- Obsahují také **hořčík, draslík, fosfor, betakaroten (provitamin A) a vitamíny E, B1 a B2, navíc také i melatonin**. Ten souvisí s udržováním našich biorytmů a také nás **chrání před negativními důsledky oxidativního stresu**.
- Vlašské ořechy se rovněž řadí mezi potraviny, které **pozitivně působí jak na naši střevní mikrobiotu, tak na naši náladu**. Proto pokud vás netrápí alergie na tyto ořechy, rozhodně si je pravidelně dopřejte! Malá hrst ořechů je skvělou svačinkou nejen na cesty.

Kysané zelí pro zdraví našich střev i podporu imunity

Tuhle specialitu využívá lidstvo už velmi dlouho, kysané zelí patřilo k základnímu proviantu na zámořských lodích, velké oblibě se zelí těšilo i u našich prarodičů a rodičů.

Zelí, které řadíme mezi košťálovou zeleninu, je samo o sobě zdravé, ale mléčné kvašení ho posune na ještě lepší úroveň.

- Zelí je **bohaté na vlákninu**, která je důležitá pro zdraví našich střev, a díky procesu mléčného kvašení obsahuje i **vysoké množství vitamínu C**, který je důležitý pro fungování našeho imunitního systému a hojení, a také **vitamínů skupiny B a vitamínu K**.
- Navíc jsou v něm přítomná **probiotika** – živé bakterie mléčného kvašení. **Kysané zelí je tak skvělou podporou pro naši střevní mikrobiotu.**

Dodává živé bakterie a zároveň i potravu pro ně (prebiotika) – vlákninu. A jak všichni víme, správná funkce našeho imunitního systému velmi úzce souvisí s mikrobiotou usídlenou v našich střevech. Pokud se vám letos zelí urodilo a máte možnost, určitě si ho neváhejte naložit a pravidelně ho konzumujte. Vaše zažívání i imunita vám budou vděčné!

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:
https://www.nutraingredients.com/Article/2005/09/14/Walnuts-are-a-source-of-melatonin-shows-study
https://www.bezpecnostpotravin.cz/az/termin/92228.aspx
https://www.bezpecnostpotravin.cz/proc-nelze-zeli-vynechat.aspx
https://www.nutridatabaze.cz/

draslík dýně hořčík kvašená zelenina kysané zelí mikrobiom mikrobiota oxidační stres potraviny bohaté na probiotika potraviny bohaté na vlákninu prebiotika probiotika střevní bakterie střevní mikrobiom superpotraviny vitamín C vitamin E vitaminy skupiny B vláknina vlašské ořechy zdravá střeva zdravé bakterie zdravé tuky železo zinek zlý cholesterol

---

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