



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](https://www.vimcojim.cz/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 „vlašťovky“, 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 pyrė, 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.nutridatabase.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 © 2023

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