magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 28. 11. 2022 | PhDr. Karolína Hlavatá Ph.D.

Česnek, cibule a spol. – superpotraviny z rodu Allium

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cesnek,-cibule-a-spol.---superpotraviny-z-rodu-Allium__s10010x20437.html

Rod Allium zahrnuje česnek, cibuli kuchyňskou, cibuli šalotku, pórek a pažitku. V češtině je tento rod známý jako cibulová zelenina. Tato zelenina je oblíbená v kuchyních po celém světě a je ceněna pro své potenciální léčivé vlastnosti. Podzim a zima ke zvýšené konzumaci cibule a česneku přímo vybízí, tak se pojďme podívat, co dobrého nám mohou poskytnout.

O prospěšnosti cibulové zeleniny věděli velmi dobře už naši prapředci, například během prvních olympijských her v Řecku byl česnek konzumován jako stimulant a v římských dobách vojáci žvýkali česnek před bitvou. Cibule byla značně rozšířená již ve starém Egyptě. Některé nalezené mumie držely v

rukou svazek cibule a dělníkům na stavbách pyramid byla jako posilující strava podávána cibule, pór a chléb.

Za vůni cibulové zeleniny jsou zodpovědné především **sloučeniny síry**. Celkově bylo identifikováno v cibulové zelenině přes 90 pachových látek. Po stránce nutričního složení si jsou zástupci cibulové zeleniny podobní, více vyčnívá pouze česnek, ale vzhledem ke zkonzumovanému množství je významnější cibule. Cibulová zelenina obsahuje i pektiny a slizovité látky, které napomáhají optimalizovat **střevní mikrobiotu**.

Tabulka 1: Obsah vybraných nutričních látek

Nutrient	Česnek	Cibule	Šalotka	Pažitka
Energie (kcal)	149	40	72	30
Bílkoviny (g)	6,4	1,1	2,5	3,3
Tuky (g)	0,5	0,1	0,1	0,7
Sacharidy (g)	33,1	9,3	16,8	4,4
Vláknina (g)	2,1	1,7	3,2	2,5
Vápník (mg)	181	23	37	92
Železo (mg)	1,7	0,21	1,2	1,6
Hořčík (mg)	25	10	21	42
Fosfor (mg)	153	29	60	58
Draslík (mg)	401	146	334	296
Selen (mcg)	14	0,5	1,0	0,9
Vitamin C (mg)	31	7,4	8	58
Foláty (mcg)	3	19	34	105

(Zdroj: http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl)

Česnek

Česnek je oficiální léčivou rostlinou, od nepaměti je pokládán za účinný lék proti mnoha nemocem. Jednou z jeho nejvýznamnějších složek je alliin (sloučenina obsahující síru) přeměňující se na **allicin**, což je **jedno z nejsilnějších přírodních antibiotik**. Účinnost allicinu se snižuje vlivem záhřevu, proto přidávejte do pokrmů česnek nejlépe dvakrát – na začátku vaření, a pak nakonec pro dochucení.

- V lidovém léčitelství se česnek doporučuje hlavně **pro zmírnění obtíží při nachlazení**, uplatňuje se však i svými **antimikrobiálními, protivirovými a protiplísňovými účinky**.
- Dobře známý je ochranný účinek česneku na srdce a cévy, a to především

cestou **snižování krevního tlaku, vlivu na snižování hladiny cholesterolu a schopnosti zabránit vzniku sraženin.**

Česnek je také intenzivně sledován stran poskytování ochrany před rizikem rakoviny. Studie se zaměřují jak na chemopreventivní účinek fotochemikálií obsažených v česneku, tak na jeho úlohu při zabíjení rakovinných buněk.

Cibule

Cibule má stimulující, ochranný a údajně i afrodisiakální vliv. Ve středověku se cibule používala proti moru. V lidovém léčitelství se proti nachlazení a rýmě doporučuje cibule s medem. Tím ale výčet pozitivních účinků cibule zdaleka nekončí.

- Cibule má **antibakteriální účinky, podporuje trávení, snižuje riziko nádorových a kardiovaskulárních chorob**, omezuje tvorbu histaminu, čímž **působí proti alergiím**.

Kulinární využití cibule je pestré, v podstatě denně se můžeme s cibulí potkat.

- Cibule má však i svá negativa – u citlivých jedinců může vyvolat migrénu a cukry obsažené v cibuli působí nadýmavě.

Pórek

V lidovém léčitelství se pórek používá proti bolestem v krku a při dně. Složení má pór podobný cibuli, je však chuťově mnohem jemnější. Vyznačuje se zajímavým **obsahem draslíku a folátů**.

- Příznivě působí **proti nadýmání, má antiseptické účinky, snižuje riziko srdečně cévních onemocnění, podporuje chuť k jídlu a zlepšuje činnost zažívacího traktu**.

Tradičně se používá v asijských pokrmech, do polévek, lze jej zapékat nebo dusit.

Pažitka

Pažitka má velmi dlouhou historii, její použití se v písemnictví traduje již v 16. století. Používá se podobě jako koření, nejúčinnější je však v čerstvém stavu.

- Pažitka **povzbuzuje chuť k jídlu, podporuje trávení** (tvorbu trávicích šťáv), **je močopudná**.

Skvěle chutná v pomazánkách, na pečivu, v kombinaci s vejci nebo se přidává na konci vaření do polévek.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací a další zdroje:
Holly L Nicastro, Sharon A Ross, John A Milner. Garlic and onions: their cancer prevention properties. Cancer Prev Res (Phila). 2015 Mar;8(3):181-9.
Hafiz Ansar Rasul Suleria, Masood Sadiq Butt, Faqir Muhammad Anjum, Farhan Saeed, Nauman Khalid. Onion: nature protection against physiological threats. Crit Rev Food Sci Nutr. 2015;55(1):50-66.
Qiulin Li, Yihai Wang, Yongxin Mai, Haiyan Li, Zhe Wang, Jingwen Xu, Xiangjiu He. Health Benefits of the Flavonoids from Onion: Constituents and Their Pronounced Antioxidant and Anti-neuroinflammatory Capacities. J Agric Food Chem. 2020 Jan 22;68(3):799-807.
Igor A Sobenin, Veronika A Myasoedova, Maria I Iltchuk, Dong-Wei Zhang, Alexander

N Orekhov. Therapeutic effects of garlic in cardiovascular atherosclerotic disease. Chin J Nat Med. 2019 Oct;17(10):721-728.
Yan Zhang, Xingping Liu, Jun Ruan, Xuan Zhuang, Xinzong Zhang, Zhiming Li. Phytochemicals of garlic: Promising candidates for cancer therapy. Biomed Pharmacother. 2020 Mar;123:109730
Jaroslav Prugar a kolektiv. Kvalita rostlinných produktů na prahu 3. tisíciletí. Výzkumný ústav pivovarský a sladařský, a.s., Praha, 2008.
Karel Kopec. Zelenina ve výživě člověka. Grada Publishing, a. s., Praha, 2010.
Hana Porebská, Jana Strýčková, Kamila Teslíková. Pod pokličkou 2. Nakladatelství XYZ, česká televize, 2006.

česnek cibule cibulová zelenina nachlazení pažitka podpora trávení podzimní jídleníček pórek přírodní antibiotika srdečně cévní onemocnění střevní mikrobiom vysoký cholesterol vysoký krevní tlak

---

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