



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 1. 3. 2024 | Monika Poledníková

České superpotraviny na talíři

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Ceske-superpotraviny-na-taliri__s10010x20758.html](https://magazin.clanky/o-vyzive/Ceske-superpotraviny-na-taliri__s10010x20758.html)

Superpotraviny neboli superfoods jsou v posledních letech značně skloňovaným pojmem. Často ale až příliš zbytečně saháme po exotických potravinách, jejichž název mnohdy ani neumíme správně vyslovit. Přitom si i u nás můžeme pochutnat na dobrotách s podobně blahodárnými účinky. Pojďme se na české superfoods podívat.



České superpotravy by měly být první volbou. Jsou nám bližší – svým původem, chutí a vlastně i složením. Do jídelníčku bychom je proto měli zařazovat pokud možno pravidelně, protože se jedná o plody, které významně prospívají našemu zdraví. A nepotřebují k tomu žádnou reklamu. Které

potraviny to jsou?

Jablka

Zdánlivě obyčejná [jablka](#) jsou jednou z nejlepších českých superpotravin. Obsahují **pektin**, tedy vlákninu, která skvěle čistí střeva. Jablko nám tak poskytne podobné služby jako absorpční uhlí. Ve střevech naváže jedovaté látky a tím napomůže očistě organismu. Vychytá také jedy jako je olovo nebo rtuť. **Nastrouhané jablko vyčistí zažívací ústrojí, ale pomůže i při chřipce.** Vitamíny, enzymy a vláknina v něm obsažené mnohdy udělají přímo zázrak.

Brokolice



Má více **vitamínu C** než pomeranč, který u nás rozhodně není doma. Brokolice v sobě ukrývá ale i **síru nebo železo**. Má spoustu chlorofylu, což je taková „krev rostlin“. A čistí i tu naši krev.

Brokolice se doporučuje **při chorobách jater, žlučníku, žaludku a ledvin**. Pomáhá též při prevenci i léčbě rakovin, zejména plic, děložního čípku a prsu. Protirakovinné účinky má i díky dobře udržitelnému selenu a také díky indolům, které ovlivňují metabolismus hormonu estrogeneru.

Jitrocel

Nenechte se mýlit, rozhodně nejde o plevel. [Jitrocel](#) je léčivá bylina a její nespornou výhodou je to, že jej můžeme sbírat od brzkého jara až do prvních mrazíků. Jitrocel má v sobě spoustu minerálních látek i vitamínů, které mohou být výraznou podporou pro naše zdraví. **Tělu dodává dokonce spoustu**

hořčíku, čímž se stará o náš nervový systém a zároveň pomáhá předcházet křečím. Selen zase tlumí stavy úzkosti, **křemík** podporuje využití vápníku a urychluje hojení zlomenin a indium je dobré proti vmetkům, které by nám mohly ucpat cévy. A v neposlední řadě v sobě ukrývá **zinek**, který je dobrý na prostatu i na povzbuzení imunity.

Čerstvě utržené lístky jitrocele se báječně hodí do zeleninových salátů, chutnají „jen tak“ posypané třeba konopnými semínky a dají se nasekat také do polévky. Vyzkoušet pak můžete i smoothie s jitrocelem nebo jitrocelové pesto na těstoviny.

Borůvky

Borůvky patří k nejzdravějšímu ovoci. Pravidelná konzumace borůvek **pomáhá redukovat poškození buněk**, které přímo souvisí s předčasným stárnutím. Borůvky navíc **zlepšují krátkodobou paměť**. A jsou plné flavonoidů. To jsou látky, které působí jako



antioxidanty. Posilují stěny vlasečnic a podporují **tvorbu kolagenu**. Borůvky jsou zdrojem spousty cenných vitamínů i minerálů. Mimo jiné i manganu, který přispívá k regulaci hladiny krevního cukru. A barvivo obsažené v borůvkách (anthocyanosid) působí na regeneraci očního purpuru. Není náhodou, že se extrakt z borůvek používá na léčení očních poruch.

Kadeřávek

Jeho největší výhodou je to, že bez problémů vydrží celou zimu na záhonu a tak si můžeme pravidelně chodit pro čerstvou dávku vitamínů i v období, kdy se nám jiné sezónní zeleniny nedostává. Nutriční hodnota kadeřávku je velice

vysoká. Ukryvá v sobě **obrovské množství vitamínu C, vitamíny A, E a vápník**. Kadeřávek obsahuje mimo jiné i **biotin** čili vitamín H – ten má skvělé účinky na pleť a vlasy.

Pampeliška

Obyčejný „plevel“, který v sezoně roste naprosto všude. Přesto tak úplně obyčejný není. Pampeliška je totiž doslova nabitá cennými látkami. **Podpoří detoxikaci organismu a dokáže si poradit i s regenerací jater.**



Obsahuje polysacharid inulin, který je díky svému složení vhodný také pro diabetiky. Díky inulinu má pampeliška i probiotické účinky, čímž nepřímo podporuje naši imunitu.

Skoro všechno je z pampelišky jedlé. Pampeliškové květy si můžeme užívat

sice jen zhruba měsíc v roce, ale poupata můžeme zakonzervovat podobně jako kapari a pochutnávat si na nich pak můžeme po celý rok. Co se listů týče, bývají často srovnávány s rukolou, avšak botanicky je pampeliška blíže hlávkovému salátu. Mladé listy jsou skvělé pro již zmíněnou jarní očistu organismu, květy se zase skvěle hodí na výrobu medu, limonády či vína. A využívat je můžeme rovněž do ovocných salátů, tvarohových krémů, želé, koláčů a dortů.

Lípa

Lípa je oficiálním stromem Slovanů již od 19. století. Ale věděli jste, že ji můžete i ochutnat? Lipový čaj s medem na nachlazení měl jistě už každý. Ale co třeba naložená poupata nebo rozkvetlé květy? Poupata se mohou přisypat do lehkých jarních salátů všeho druhu. Výrobně ladí s nejrůznějšími ovocnými směsmi. Lípa navíc kvete v době, kdy je dostatek jahod a společně tvoří dokonalý pár. Jejich vlastnosti vyniknou se zmrzlinou, šlehačkou nebo medem.

Tepelné úpravy posouvají lipový květ do kategorie léků. **Pomáhá při chřipce, nachlazení, horečce i zalenění.** Umí si poradit s psychickým neklidem, působí jako **antidepressivum**. Je vhodné užívat lípu, pokud nás trápí zejména úzkost, hysterie či panika. Lipový květ chrání kardiovaskulární systém a je prevencí anginy pectoris. **Pomůže při žaludeční nevolnosti a zbaví**

případných křečí.

Mák

Obsahuje obrovské **množství vápníku** (dvanáctkrát více než mléko, třikrát více než sýry), velké množství **železa a hořčíku** (nejvíce z běžně dostupných semen) a hodně draslíku. Pomáhá předcházet problémům s osteroporózou, zlepšuje hladinu vápníku a železa. Přidávat se dá jak do sladkých, tak i do slaných jídel. [Mák](#) zkonsumovaný večer **podporuje klidný a hluboký spánek.**

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: SYNKOVÁ, Hana, Všechno je jedlé, Triton, 2009, Praha

VLKOVÁ, Jana, Květinová kuchařka, SmartPress, 2015, Praha

[borůvky](#) [brokolice](#) [bylinky](#) [jablka](#) [kapusta](#) [mák](#) [superpotraviny](#) [vitaminy](#) a [minerály](#) [zdravá výživa](#) [zdraví](#)

Copyright © 2024

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