



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 7. 12. 2012 | dpe

# Dnes snězte mango

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Dnes-snezte-mango\\_\\_s10010x7468.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Dnes-snezte-mango__s10010x7468.html)

Říká se, že je to ovoce bohů. Také se o něm povídá, že uklidňuje nervy a tiší stres. Zlepšuje zrak a pomáhá proti šerosleposti. Zcela jistě však patří mezi nutričně bohaté plody s jedinečnou vůní i chutí.





Než si na něm pochutnáme, je třeba mango zbavit slupky, rozříznout je napůl a vyjmout pecku. Pak si na tomto královském ovoci můžeme smlsnout, zvláště když ho jíme čerstvé a dobře vychlazené.

Spolu s lahodným soustem přijímáme v hojné míře **probiotickou vlákninu, vitaminy C, E a beta karoten, řadu vitaminů skupiny B a spoustu minerálů** (např. hořčík, zinek, železo, měď, mangan a draslík).

## Čím nám prospívá

Mango působí jako prevence proti nachlazení, je vhodné i k pročištění organismu. Nejnovější zahraniční studie také odhalily, že toto exotické ovoce, svou chutí připomínající broskev, je skvělou **ochranou tlustého střeva a prsu před rakovinou**. Patří totiž mezi tzv. fytochemikálie, což jsou přírodní látky, které spolu s antioxidanty chrání organismus ve všech fázích rakovinotvorného procesu - dokážou jej zpomalit, zastavit či zcela zvrátit. Fytochemikálie navíc dokážou zpomalit proces stárnutí a snížit riziko srdečních onemocnění, mrtvice, osteoporózy a dalších závažných chorob.

## Mango v kuchyni

Toto „jablko tropů“ má nízký podíl tuků a solí, což je pro náš organismus přínosem. V kuchyni popustíme uzdu své fantazii. Čerstvé nakrájené kousky můžeme smíchat s řeckým jogurtem a máme chutnou a zdravou svačinku. Mango vynikne též jako příloha k masům i jako součást drinků nebo ovocných salátů. Používá se k výrobě šťávy, džemu a želé. Z nezralých plodů je výborné čatní.

# Pro domácí kosmetický salon

Potřebujete oživit barvu svých vlasů a zlepšit jejich kvalitu? Přejete si, aby vám vlasy nevypadávaly? Chcete je mít pevné a pružné? Jezte mango. Toužíte po tom, rozjasnit svou pokožku a zjemnit pleť? Použijte mango jako přírodní pleťovou masku. Sníte o mladistvém vzhledu po dlouhá léta? Inu - dopřejte si mango podle libosti.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)