



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 27. 3. 2013 | bno

Dnes snězte tři mochyně!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dnes-snezte-tri-mochyne!__s10010x7633.html

Možná vám to může připadat jako poněkud podivná rada, ale zkuste to, a uvidíte, jak vám mochyně projasní váš den!



Mochyně je pozoruhodná rostlina, jejíž plody ukrývají mnohá tajemství. Pyšní se

vysokým obsahem vitamínu C a díky kombinaci blahodárných látek má antioxidační účinky.

Kvete to v noci, má to žlutooranžové plody a nezaměnitelnou chuť. Co je to?

Mochyně peruánská, latinsky Physalis, je vcelku podivuhodná rostlina. Pochází z Peru, pěstuje se především v tropických a subtropických oblastech a zvláštností je, že kvete v noci. Její plod je uzavřený v papírově tenkém, zvlněném a měchýřovitě nafouklém žebrovaném kalichu, který je po dozrání šedo zelený.

Plody mají pozitivní barvu a ještě pozitivnější účinky!

Známe hlavně její žluté až oranžové plody ve tvaru a velikosti třešní, které mají sladkokyselou chuť. Ta je nezaměnitelná, lehce kořenitá a někomu může připomínat ananas, jahody či žlutou papriku. V dužině se nachází velké množství malých, měkkých a jedlých zrněk.

Jaké je tajemství mochyně?

Mochyně peruánská má vysoký obsah vitamínu C (až 30 mg ve 100 gramech) a je také uznávaným zdrojem rutinu, který je vhodné užívat například při žilních potížích. Obsahuje také významné množství vitamínu A. Díky takové kombinaci působí silně antioxidačně, ochraňuje buňky před degenerací (a stárnutím) a rovněž působí stimulačně na imunitní systém. Dobře nám poslouží jako obrana před viry a bakteriemi. I díky obsahu minerálních látek (např. draslíku, fosforu či vápníku) a vitamínů řady B je mochyně „elixírem mládí“ a její užívání je prospěšné pro celé naše tělo. Nízký glykemický index z ní dělá zdravou a chutnou sladkost.

Mochyně může pomoci i při zánětech močového měchýře

Pokud by vám to nestačilo, můžeme dodat, že mochyně má také dezinfekční účinek na trávicí trakt a močový systém. Při zánětech močového měchýře je tedy vhodné doplnit léčbu pravidelnou konzumací těchto žlutooranžových „třešniček“.

Mochyně také krásně vypadá!

Plody močyně můžeme jíst samotné, přidat je do ovocné či zeleninového salátu nebo do ovocného koktejlu. V každém z případů dodá močyně výraznou a příjemnou chuť. Močyně nejen dobře chutná, ale také velmi hezky vypadá. Právě proto se využívá jako ozdoba nejrůznějších pokrmů - nejlépe k masu, ale také k dezertům. Ozdobíme-li s ní třeba tvarohový koláč, určitě sklídíme úspěch!

Tak to dnes zkuste - snězte alespoň tři močyně a uvidíte, třeba se budete cítit mnohem lépe!

Copyright © 2023

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