magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 8. 8. 2013 | bno

Okořeňte si svůj zdravý život

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Okorente-si-svuj-zdravy-zivot__s10010x7838.html

Jaký má koření vliv na náš zdravý životní styl? Jaké druhy používáme nejčastěji a jak si ho můžeme sami vypěstovat?

Koření může mít negativní, ale i pozitivní vliv na naše zdraví. Začátek je ve

výběru i ve správném skladování koření. Oblibu získáva i domácí pěstování čerstvého koření, ať už na zahrádce nebo na balkoně. Na závěr vám povíme o třech z nejpoužívanějších druhů koření v naší kuchyni: pepři, paprice a kmínu.

Jaký vliv má koření na naše zdraví?

Koření bylo po dlouhá staletí mnohem více využíváno jako **léčivo** než jako prostředek ke kořenění. I dnes jsou některé druhy koření nepostradatelnými surovinami pro výrobu léků a čajů. Koření zpestřuje jednotvárnou stravu a zvyšuje chuť k vydatnějšímu příjmu potravy: už jen vůně dobře kořeněného pokrmu vyvolává sekreci trávicích šťáv, a tak zrychluje proces trávení a vstřebávání látek z potravy.

Koření jako **pepř, paprika, hořčice a zázvor** uvolňují více slin, které rovněž urychlují proces trávení. **Paprika, křen a česnek** zase zpomalují růst bakterií a působí jako antibiotika.

Jak moc bychom měli kořenit?

Pro odhad přiměřené dávky koření by měl ve většině případů u zdravého člověka stačit jeho jazyk, protože překořeněné jídlo s nezdravou mírou koření se stane nepoživatelným. Kořeníme-li každodenně černým pepřem, paprikou,

novým kořením, může to mít v důsledku stálého dráždivého účinku škodlivý vliv na sliznici dutiny ústní, žaludku a dalších částí trávicí soustavy.

Jak kořenit, když máme zdravotní omezení?

Starší lidé by měli využívat **nedráždivá koření** (zelené koření jako **kopr, libeček, bazalku, petrželovou a celerovou nať, dále kmín, citronovou šťávu, rajský protlak**) a jídla dochucovat, protože vnímání chutí i vůní je ve starším věku sníženo a může vést k nedostatečné jednostranné výživě.

Kdo má **zakázanou sůl**, např. při onemocnění srdce, může kořenit **citrónovou**

kůrou, v menší dávce může použít **zázvor, bobkový list, muškátový květ, papriku, bazalku, saturejku, kopr, petrželku, kmín, tymián, pažitku, meduňku, koriandr a také houby**.

Je lepší používat koření celé nebo mleté?

Těkavé éterické oleje a silice, které dodávají koření specifickou vůni a chuť, **vyprchávají z mletého** a nesprávně uloženého koření snadněji než z celého koření. Čím jemněji je koření namleto, tím výraznější má chuť. Důležité je, aby mleté i nemleté koření bylo uloženo **v neprodyšně uzavíratelných obalech** umístěných ve tmě. Skladované koření musíme chránit proti kuchyňským pachům, teplu a páře.

Čerstvé koření z vlastní zahrádky!

Doma pěstované koření se stává běžnou a vítanou součástí naší kuchyně. Některé druhy koření mohou zkrášlit naše domovy, zvlášť pohledné jsou **keříčky tymiánu, bazalky, fialově kvetoucí levandule a rozmarýny, bledě modře kvetoucí saturejka**. Až na estragon a mátu peprnou je možné běžné domácí koření **vypěstovat ze semen**.

Zde jsou tipy na několik druhů rostlin, které lze úspěšně pěstovat jak na

zahradách či skalkách, tak také za oknem nebo na balkoně, kde jsou zdrojem čerstvého koření po celý rok: **bazalka, kerblík, levandule, libeček, mařinka, máta peprná, meduňka, pažitka, portulák, rozmarýna, saturejka, šalvěj nebo tymián**.

Pepř: v malých dávkách zdraví svědčí

Pepř obsahuje ostře chutnající pryskyřici, silici a alkaloid piperin, který **dráždí sliznici a podporuje trávení**. V mírných dávkách dráždí příznivě sliznici žaludeční a pravděpodobně i poněkud stimuluje srdeční činnost. Působí močopudně, povzbuzuje chuť k jídlu, omezuje nadýmání, má protizánětlivé a mírně anestetické účinky.

Nedoporučuje se však lidem, kteří mají **potíže s ledvinami** a také těm, kteří

trpí závažnějšími problémy s trávicím systémem. Pepř je plodem pepřovníku černého. Sklízí se nezralé bobulky, které později prochází další úpravou, podle způsobu úpravy rozlišujeme několik druhů pepře: nejznámější **černý, bílý a zelený**. Např. černý pepř vzniká tak, že se nezralé plody nechají fermentovat a poté vysuší. **Kayenský pepř se vyrábí z plodů kayenských papriček a s pepřovníkem tedy nemá nic společného.**

Paprika jako prevence srdečních onemocnění

Paprika obsahuje cukry, bílkoviny, ostrou látku kapsicin, barviva, tuky, silice a vitamíny C, A, B a kyselinu nikotinovou. Bylo prokázáno, že paprika je v mnoha ohledech kořením, které je prospěšné zdraví. Má příznivý vliv na **omezení mrtvičnatých a srdečních onemocnění a působí rovněž proti kornatění cév**. Paprika podporuje chuť k jídlu a má dobrý vliv na celkovou fyzickou i duševní svěžest, pálivé druhy poněkud dráždí pohlavní a močové ústrojí. Nejvhodnější je dávat jako základ papriku sladkou a přikořenit některým druhem pálivějším.

Kmín, přítel trávení

Vůni kmínu a jeho chuť dodává silice, oleje, flavonoidy, cukry a další složky. Kmín působí na dobré zažívání, brání tvorbě plynů v zažívacích orgánech,

působí také proti křečím zažívacího ústrojí. Má také dezinfekční účinky a pomáhá při menstruačních bolestech a chudokrevnosti a vyhání střevní parazity.

Svět koření je nejen barvený a voňavý, ale také velmi blízký světu zdravé a vyvážené stravy. Jen nezapomínejme na heslo: „Všeho s mírou!“

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz