



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 6. 8. 2013 | BeDa

# Borůvky jsou ideální potravinou i lékem

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Boruvky-jsou-idealni-potravinou-i-lekem\\_\\_s10010x7857.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Boruvky-jsou-idealni-potravinou-i-lekem__s10010x7857.html)

Brusnice borůvka je známá léčivá rostlina z čeledi vřesovcovitých, rodu brusnice, která je známá pod lidovým názvem borůvka. Její modré plody mají výraznou chuť a schopnost barvit do modra. To ale není z jejích schopností vše. Borůvky jsou zdravé potraviny, jsou zdrojem antioxidantů, které působí pozitivně proti stárnutí a hovoří se také o tom, že pomáhají v boji proti rakovině.



Borůvky patří mezi potraviny, které jsou vhodné i pro redukční dietu. Tyto drobné bobule jsou velkou zásobárnou vitamínu C, který **posiluje imunitní systém, působí jako prevence a lék při nachlazení**, chřipce a infekčních onemocněních.

## **Hrst borůvek se rovná denní dávce vitamínu C**

**Vitamín C** patří mezi jeden z mikronutrientů obsažených v borůvkách. **Mikronutrienty** jsou takové složky potravy, které v případě jejich nepřítomnosti ve stravě vyvolávají příznaky deficitu. Je u nich tedy možno stanovit doporučenou denní dávku. Dalšími mikronutrienty v borůvkách jsou **vitamíny skupiny B a kyselina listová**. Borůvky jsou tedy dobrým, dostupným a významným nutričním faktorem, který může napomáhat snížení rizika výskytu poruch nervového systému, výskytu ischemické choroby srdeční

a zřejmě i nádorů.

## **Borůvky jsou bohaté na antioxidanty**



Na rozdíl od mikronutrientů jsou **polyfenoly** skupinou látek s příznivým účinkem na lidské zdraví, u kterých však nelze stanovit doporučenou denní dávku a při jejichž nízkém přívodu do organismu nevznikají příznaky nedostatku. **Polyfenoly jsou druhem antioxidantů.** Jedná se tedy o látky, které na sebe váží škodlivé volné radikály. Polyfenoly přítomné v borůvkách a dalších bobulovitých plodech jako anthocyaniny, flavonoidy a resveratrol, lze tedy připodobnit k **lékům**.

## **Teplo ani chlad borůvkám nevadí**

Borůvky jsou používány nejen v syrovém stavu jako osvěžující plody a případně jako kompot nebo šťáva, nýbrž i ve formě hotových pokrmů, jako jsou

borůvkové koláče a borůvkové knedlíky.

Vlivem tepelné kuchyňské úpravy borůvky **neztrácí svoje pozitivní vlastnosti**, dokonce jim nevádí ani chlazení a mrazení. Nejšetrnější tepelné zpracování je zahřátí na 92-98 °C po dobu 0,5 až 2 minut. Tepelné zpracování, při kterém jsou borůvky vystaveny teplotám vyšším než 190 °C a které trvá déle než 18 minut, vede ke snížení polyfenolů, zejména resveratrolu, o 17 až 46 %.

## Proč ještě jíst borůvky?

### Zlepšují zrak

Biolátky obsažené v borůvkách **regenerují oční barvivo a zlepšují vidění za šera**. Britští letci za války prý záměrně konzumovali borůvkové džemy a jiné produkty z borůvek, aby lépe viděli během nočních letů.

### Pomáhají proti menstruačním problémům

Třísloviny obsažené v borůvkách mírní menstruační bolesti, silné krvácení, usnadňují přechod. Borůvky chrání sliznice a přispívají k jejich rychlejší regeneraci.

**Prospívají krevnímu oběhu - Borůvky** Posilují zlepšují krevní oběh a posilují cévy a prokrvení končetin.

Zdroj: [BORŮVKY – SOUČASNÉ NÁZORY NA JEJICH FYTOCHEMICKÝ POTENCIÁL A ZDRAVOTNÍ VÝZNAM](#)

---

Copyright © 2023

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