magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 19. 8. 2014 | tla

Letní jablka jsou elixírem zdraví

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Letni-jablka-jsou-elixirem-zdravi__s10010x8553.html

Léto se překlopilo do druhé poloviny a opět po roce zavonělo letními jablky. Jejich čas není dlouhý, proto je třeba využít příležitosti a najíst se jich dosyta právě nyní.

Nespoléhejte na dovoz. Letní jablka rostou a dozrávají v českých sadech a zahrádkách, z nichž mohou putovat čerstvá a svěží rovnou na stůl. Nemáte-li vlastní zdroj, bohatou a pestrou nabídku mnoha druhů najdete například na tržištích a farmářských trzích.

V čem se letní jablka liší od ostatních? Jediným negativem je, že nevydrží dlouho a nelze je skladovat. **„O to více obsahují zejména vitamínu C. Jsou šťavnatá, a díky vyššímu obsahu kyselinek i chuťově výraznější. Obsahují také více vody,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Nejlepší jsou čerstvá

Letní jablka jsou sezónní velmi zdravou vitamínovou pochoutkou, a tak nejlepší je, sníst jich co nejvíc tak, jak jsou bez zbytečných úprav. Přesto jimi můžeme zpestřit i jiné pokrmy. Hodí se například do salátů, a to i zeleninových.

„Vhodná je i jejich lehká tepelná úprava – blanšírování, rychlé kompoty, kdy necháme nakrájená jablka jen lehce probublat,“ doporučuje dietoložka. Takto upravená jablka jsou dobrá zejména pro malé děti nebo seniory. Vychlazený rychlý jablečný kompot může být také osvěžujícím nápojem.

Pikantní dezerty

Letní jablka jsou výborná také pro přípravu dortů. **„Dorty z nich jsou nejlepší. Díky vyššímu podílu kyselinek jsou pikantní a dort není tak sladký,“** objasňuje dietoložka. Jako stvořené jsou i pro dezerty nepečené. **„Stačí na malé kousky nakrájená jablka lehce rozvařit, zalít je ve vodě rozkvedlaným pudinkem, provařit a přidat do piškotů,“** popisuje rychlý dezert Karolína Hlavatá.

Protože letní jablka mají hodně šťávy, stačí je vyždímat v odšťavovači. Můžeme přidat i mrkev. **„Vypijeme-li deci a půl, máme dobrou svačinu. Takovou šťávu je třeba konzumovat hned, nelze ji skladovat,“** dodává dietoložka.

Proč jíst jablka
• Obsahují více než 30 minerálních látek, například vápník, fosfor, železo, hořčík.
• Enzymy v nich působí příznivě na zažívání a normalizují střevní mikroflóru.
• Rozpustná vláknina pektin, v nich obsažená, podporuje střevní peristaltiku a vylučování toxinů z těla. Je prevencí vzniku rakoviny.
• Jsou v nich vitamíny C, E, B, provitamin A, kyselina listová a další.
• Pigmentové látky flavonoidy snižují riziko srdečních chorob.
• Díky draslíku působí pozitivně nejen na srdce, ale i na funkčnost ledvin a svalů.
• Jsou zdrojem antioxidantů, které mají rovněž protirakovinný účinek.

Jablka jsou „hladová“

Jablíčka jsou na svačinu jako dělaná, ale jak už říkávaly babičky, jsou i „hladová“. Problém je v tom, že obsahují cukr. **„Je dobré k nim přikousnout jako zdroj bílkovin trochu tvrdého sýru, drůbeží šunky nebo si dát bílý jogurt. Tím docílíme vyrovnanější hladiny krevního cukru, snížíme výsledný glykemický index pokrmu a v klidu vydržíme delší dobu, aniž bychom cítili hlad,“** objasňuje Karolína Hlavatá.

Neútočí na štíhlou linii

I když jablka obsahují cukr, nemusíte se jich bát. Každé jablko totiž obsahuje až 85 % vody. Riziko, že jich sníte tolik, aby vám naskočila kila, není nijak velké. Energetická hodnota jednoho většího jablka je 455 kJ, obsahuje 25,2 g sacharidů, z toho 18,2 g cukrů. Opatrnější buďte při pití moštu, v jedné skleničce je hned několik jablek.

Plody neloupejte

Jedno jablko obsahuje podle velikosti 2 až 5 g vlákniny. Hodně je jí zejména v jablečné slupce. Vláknina zlepšuje činnost střev, pomáhá snižovat cholesterol a

ovlivňuje odvodnění organismu. Pokud vám tedy konzumace slupky nedělá problémy, zbytečně jablíčka neloupejte.

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