magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 22. 7. 2015 | tla

Borůvková smršť

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Boruvkova-smrst__s10010x9256.html

Elixír věčného mládí hledá člověk od nepaměti. Přitom zdroj pevného duševního i fyzického zdraví měl a stále má přímo před nosem. Stačí zajít do lesa a natrhat borůvky. Je to jednoduché, ale účinné. Věděli to už naši prapředci a nyní to dokazují ve svých výzkumech i vědci.

Borůvky? Z lesa jsou zdravější

Nemáte-li čas nebo chuť běhat po lese, **můžete si borůvky vypěstovat na zahrádce**, pokud jim zajistíte potřebnou kyselou půdu. **Nebude to ale naše borůvka černá, nýbrž kanadská. Černá totiž vyžaduje pro úspěšný růst a plody lesní prostředí.** Obě sice prospívají našemu zdraví, přesto je v nich trochu rozdíl.

Lesní je zdravější

Určitě jste si všimli, že černá borůvka je sice menší, ale chuťově výraznější. Mnohem více také barví. *„Čím více barviv, tím větší obsah antioxidantů,“* říká dietoložka Karolína Hlavatá. **Podle odborníků jsou-li rostliny vystaveny tlaku okolí a drsným podmínkám, vytváří si obranné látky polyfenoly, což jsou právě antioxidanty prospívající lidskému zdraví.** A tak čím drsnější příroda, tím budou borůvky zdravější.

Kanadské za naší českou zaostávají, sice jen nepatrně, ale antioxidantů mají méně. Na druhou stranu, když se vám nechce do lesa, je lepší si koupit vaničku v obchodě. Jestli máte zahrádku, určitě se je vyplatí vysadit. Děti je z keříků budou moci zobat takřka celé letní prázdniny a za dohledu, při výletu do lesa, si pak mohou užít naše a pěkně si s nimi zamodřit pusy.

Kanadské jsou také požívány v potravinářství. Když si koupíte dort či müsli tyčinku s borůvkami, ve většině černou borůvku nenajdete.

Proč borůvky jíst?

„Jsou velmi bohatým zdrojem antioxidačně působících látek, obsahují vitamín C, K, vitamíny skupiny B a kyselinu listovou. Ve 100 gramech syrových borůvek je 2,4 gramu vlákniny,“ objasňuje dietoložka.

Vitamíny, minerální látky a barviva obsažená v borůvkách zvyšují obranyschopnost organismu, působí proti průjmům i zácpě. *„Borůvky částečně pomáhají kromě jiného při léčbě cukrovky, dny či revmatismu. Jsou v nich také látky, které zabraňují přilnutí bakterií na cesty močového měchýře, a tak prospívají při zánětech močových cest,“* dodává Karolína Hlavatá.

Posilují nervový systém a zrak

Konzumace borůvek má příznivý dopad i na mozek, nervový systém a zrak. Působí na udržování rovnováhy a na kvalitu chůze, což má velký význam zejména u starších lidí. Látky obsažené v borůvkách zpomalují stárnutí mozku a pozitivně ovlivňují paměť. *„Díky betakarotenu podporují i dobré vidění,“* dodává doktroka Hlavatá.

Zabraňují stárnutí

Borůvky mají také příznivé účinky na náš metabolismus a na snížení hladiny cholesterolu v krvi. **Jsou tak skvělou prevencí před vznikem ischemické choroby srdeční, aterosklerózy. Celkově zabraňují stárnutí.**

Vaření ani mražení jim nevadí

Velkou výhodou je, že borůvky můžeme jíst jak syrové, tak v koláčích, ovocných knedlíkách, nebo je mrazit, aniž bychom zničili jejich pozitivní účinky. Ani tepelná úprava při 100 °C v nich totiž zdravé přírodní látky výrazně nesníží.

Kolik jich sníst?

Pokud jste se rozhodli borůvkami podpořit své zdraví, pak byste jich měli denně sníst nejméně 120 ml, což je asi 80 gramů.

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