



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 24. 9. 2015 | tla

# Modrý konec léta

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Modry-konec-leta\\_\\_s10010x9337.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Modry-konec-leta__s10010x9337.html)

Sezóna švestek, těch pravých českých je tady. Stromy se jimi modrají, na Moravě je nedočkavě sklepávají, sypou je do „beček“, věří v kvalitní kvas a jsou nedočkaví na letošní slivovici. Ovocnáři je nabízejí na farmářských trzích, prodávají se v supermarketech. Jak nejlíp a proč bychom si na švestkách měli pochutnávat?



Kolik ovoce (200 gramů denně) a zeleniny (600 gramů denně) bychom měli mít v jídelníčku, většina z nás již ví. I to, že příroda nám v nich nabízí nejen zpestření jídelníčku, ale mnohdy i přírodní „lék“. U švestek si dala obzvláště záležet. Věděly to už naše babičky, vždyť bývaly součástí jídelníčku nejen v tomto ročním období, ale po celý rok. Vzpomeňte, že se jim dostalo takové výsady, že se dostaly až na vánoční stůl – ať do receptu na kapra namodro, staročeskou muziku či legendární valašskou trnkovou omáčku. A dědečkové je přeci milovali také, samozřejmě díky slivovici.

## **Proč jsou super?**

**„Švestky jsou velmi dobrým zdrojem vitamínu C, dále vitamínů skupiny B. Dokonce obsahují i B12 který je důležitý pro správnou krev tvorbu. Nedostává se ho obvykle lidem omezujícím maso a seniorům,“** uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová a výčtem zdraví prospěšných látek nekončí. **„Zejména ženy ocení biotin, který dodává zdraví a krásu pokožce a vlasům. Najdeme v nich vitamín E působící antioxidantně. Obsahují i celou řadu minerálních látek, například draslík, fosfor, železo, hořčík či vápník,“** říká Douchová a připomíná ještě jednu důležitou látku.

## Posilují oči

Jde o zeaxantin. **„Jedná se opět o antioxidant, který pomáhá udržovat dobrou funkci zraku,“** uvádí odbornice na výživu s tím, že je prevencí onemocnění makulární degenerace, která nevratně krade ve vyšším věku zrak. „Měli bychom proto vsázet jak na kvalitní a pestrou stravu, ale nezapomínat ani na preventivní prohlídky u lékaře,“ uvádí. K očnímu lékaři bychom měli chodit od 35 až 40 let co dva roky.

## Chutnají a pomůžou...



Již naši předci věděli, že švestky dokážou ulevit v případě, že člověka trápí zácpa. Je to dané díky vysokému obsahu vlákniny. Jejich ulevující účinek je možné využít bez omezení, u dětí, dospělých i seniorů. **„Lze je konzumovat čerstvé, kompotované, sušené, v podobě povidel,“** doporučuje Zuzana Douchová.

## Sladké, ale u diety nevadí

Přestože patří mezi více sladké ovoce, zvláště když jsou sklizené v plné zralosti v českých, moravských či slezských sadech, nejde o dovoz přes půl Evropy, není třeba se jich bát ani v případě diet. **„Samozřejmě jich nelze sníst plnou mísu. Jsou však fajn jako doplněk například do ovesné kaše, jogurtu... ke snídani. K syru k dopolední přesnídávce, odpolední svačince. Sice obsahují větší množství cukru, ale zároveň také již zmíněnou rozpustnou i nerozpustnou vlákninu, která zabraňuje vstřebávání nejen cukrů, ale i tuků ze zažívacího traktu do krve,“** vysvětluje nutriční terapeutka. Snižují tak i hladinu cholesterolu v krvi. A protože v nich najdeme i nenasycené mastné kyseliny, posilují i srdce a cévy.

## Jak je jíst?

Ideální je, vychutnávat si švestky čerstvé. Výtečné jsou sušené, kompotované – nemusíte přidávat ani moc cukru, zkuste je zcela bez, výtečná jsou povidla. **„Je však potřeba počítat s tím, že sušením či přípravou povidel se z nich odpařuje voda a ostatní látky a tedy zejména cukry se koncentrují. Zatímco v čerstvém stavu si jich bez problémů můžeme dát deset, dvacet. V sušeném ideálně tři až pět. Podobně je to s povidly,“** říká Zuzana Douchová.

Jinak se kulinářským úpravám meze nekladou. „**Osobně je mám nejraději v klasických českých receptech. Výtečné jsou třeba v knedlicích z bramborového těsta zasypané mákem,**“ vyznává se Zuzana Douchová.

## RECEPT: Bezlepkový koláč: švestkovo-polentový tvarožník



## A jak je to se slivovicí

Opravdu slivovice léčí, pomáhá například v exotických destinacích proti nepříjemným průjmům, umí vyléčit nachlazení? **„V prvé řadě je třeba upozornit, že Češi jsou na špičce v konzumaci alkoholu v Evropě. Alkohol sice příznivě působí například na cévy, rozšiřuje je a tím mírně přispívá ke snížení tlaku - pokud se konzumuje opravdu mírně. Na druhou stranu právě i tato pravidelná mírná konzumace může vést k nevratnému poškození jater, slinivky. Studie uvádí, že konzumace alkoholu přispívá ke vzniku rakoviny prsu, slinivky... A samozřejmě se po alkoholu přibývá na váze...“** varuje Zuzana Douchová a dodává, že dát si jednou za čas jednoho malého panáka na zahřátí při příchodu domů ze zimy, se dá tolerovat. A co se týká alkoholu, opravdu prý může být účinný proti zažívacím obtížím při návštěvě exotických destinací. Pokud po něm sáhnete při přeplněném žaludku a počínající nevolnosti, obvykle však ještě přitíží.

---

Copyright © 2023

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