



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 30. 12. 2015 | ksch

Léčivá moc šípků

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Leciva-moc-sipku__s10010x9495.html

Šípkový keř je rozšířený po celé Evropě. Kvete zejména v červnu, počátkem července a s pozdním létem. V září se na šípkovém keři začínají objevovat malé červené plody plné živin. Blahodárné působení šípků popisuje již anglosaský herbář z 11. století.



Šípky léčí

Šípky se používají především pro své blahodárné účinky na močové cesty. Snižují množství cholesterolu v těle a používají se jako podpůrný prostředek při léčbě aterosklerózy, zpevňují cévy a příznivě ovlivňují srážlivost krve. Šípky pomáhají zásobovat tělesné buňky kyslíkem. **Pečují také o dobré nervy a schopnost soustředění.** Ocenit můžete také jejich příznivé účinky na onemocnění dásní.

„Díky kombinaci vápníku, rutinu a vitamínu C jsou šípky nejlepším přírodním lékem proti infekcím a nachlazení, což uvítáme zejména v chmurném zimním období," radí nutriční poradkyně Zuzana Douchová.

Ve 100g šípků naleznete asi 2g vitamínu C. **Jsou bohaté na vitaminy B1 a B2, které se podílí na metabolismu tuků, cukrů a bílkovin.** Plody růže šípkové kromě již zmíněných vitaminů obsahují kyselinu citronovou a jablečnou, stopy vanilinu, silice, karoten, fosfor, vápník, draslík a hořčík.

Nutriční hodnoty čerstvých šípků na 100g

<i>Kalorie</i>	<i>420 kJ/ 100 kcal</i>
<i>Tuky</i>	<i>0,4 g</i>
<i>Sacharidy</i>	<i>22 g</i>

<i>Bílkoviny</i>	<i>3,6 g</i>
<i>Vláknina</i>	<i>24 g</i>

Zahřejte se šípkovým čajem!

Vykouzlete si během chvilky hrnek plný blahodárných živin! Každý jistě zná šípkový čaj, zkuste si jej tentokrát připravit z čerstvých nebo sušených plodů. Vezměte si hrst sušených šípků na 2 litry horké vody, případně stačí jen nadrtit 2 čajové lžičky šípků na 250ml horké vody a můžete čaj podávat.

Mezi další oblíbené produkty z šípků patří šípková omáčka, marmeláda nebo šípkové víno.

Copyright © 2024

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