magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 29. 2. 2016 | tla

Sílu hledejte v zelí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Silu-hledejte-v-zeli__s10010x9616.html

Znáte ten stav, kdy léto už je dávno vzpomínkou a do jara ještě daleko a vy stojíte v obchodě v oddělení s ovocem a zeleninou a lámete si hlavu, kterými plodinami se nadopovat, abyste posílili teď ke konci zimy svůj organismus? Chuť jako naschvál nic nenapovídá a přemýšlet se vám nechce. Prostě energie je ta tam a fantazie, čím obohatit rodinný jídelníček také. Přestaňte se trápit a sáhněte po zelí.

Zelí a zelné výrobky jsou právě na konci zimy doslova pokladem. **Obsahují potřebné vitamíny, zejména vitamín C, kterého koncem zimy potřebujeme nejvíc.** A vitamínu C obsahují dokonce více než některé citrusy a jiné exotické plody, které jsou obecně považovány za vydatné zdroje „céčka“. Navíc bonusem je nízká cena a snadná dostupnost.

Zdroj: Cabbage z Shutterstock

Zelí bílé obsahuje přibližně 329 mg vitamínu C na kilo, což je stejně jako například mandarinky. Zelí červené nám „céčka“ dodá 518 mg na kilo, což je více než citron nebo grep. **„Zelí bílé kysané má vitamínu C méně, v průměru 134 mg, ale kysáním získává nové nutriční vlastnosti,“** uvádí dietoložka Karolína Hlavatá.

Začali jste si právě lámat hlavu nad tím, jaké zelí tedy zvolit – bílé nebo

červené, syrové, kysané anebo sterilizované? Klidně se řiďte tím, které vám nejvíce chutná. **Chybu v žádném případě neuděláte. Můžete si k němu přidat třeba křen, cibuli, jablko, mrkev a účinek bude ještě lepší.** Přesto určitý rozdíl mezi zpracovaným a syrovým zelím existuje.

Červené nebo bílé?

Zelí, ať už bílé nebo červené, **obsahuje kromě řady vitamínů také velké množství vlákniny, stimuluje pohyb střev, vylučování toxických látek z těla, podporuje metabolismus a pravidelné vyprazdňování - zabraňuje tak vzniku zácpy.** Červené zelí obsahuje více provitamínu A a vitamiínů skupiny B. Důležitý je i selen, který slouží jako antioxidant. Konzumace červeného zelí pomáhá snižovat hladinu cukru v krvi a prospívá krvetvorbě.

Kysané je lék

Posiluje imunitu, chrání srdce, podporuje duševní rovnováhu, omlazuje. Pravidelnou konzumací kysaného zelí lze předcházet infarktům, depresivním stavům, mrtvici a jiným civilizačním chorobám. **"Vhodné je i pro diabetiky, stabilizuje hladinu krevného cukru,"** radí Karolína Hlavatá. Je skvělou prevencí proti nádorovým onemocněním střev a je přirozeným antibiotikem.

Elixír je kyselina mléčná

Nejcennější složkou kysaného zelí a šťávy z něj je kyselina mléčná spolu s vitamínem B. Příznivě působí na střevní mikroflóru. Podporuje trávení. Kysané zelí je bohaté hlavně na betakaroten a vitamíny B, E a K. Má v sobě i mnoho minerálních látek, draslík, vápník, fosfor, železo, zinek a magnézium, dále stopové prvky, z nichž nejdůležitější je síra.

Pomáhá i psychice

Jelikož kysané zelí obsahuje vitamíny B9 a B12, které jsou nezbytné pro správné fungování nervového systému, je účinné i proti depresím.

Sterilizované zelí

I sterilizované zelí si v sobě uchovává řadu zdraví prospěšných látek a samozřejmě plní svou funkci jako vydatný zdroj vlákniny. Jistým negativem oproti zelí kysanému, které je konzervované mléčným kvašením, i syrovému, ale je, že prochází tepelnou úpravou, která některé cenné látky, zejména vitamíny znehodnocuje. **Ze stejného důvodu je lepší jíst i kysané zelí studené a hlávkové ve formě salátu a ne dušené či pečené.** Navíc v

nálevu sterilizovaného zelí bývá přidán cukr.

Víte že…

Zelí se pěstuje už více než 4 tisíce let? Pochází původně ze západního pobřeží Středozemního moře a pobřeží Atlantického oceánu? Staří Egypťané mu přisuzovali božskou sílu a stavěli mu i oltáře? Kysané zelí používali už staří Řekové a Římané k léčbě žaludečních vředů a moru?

Znáte ten stav, kdy léto už je dávno vzpomínkou a do jara ještě daleko a vy stojíte v obchodě v oddělení s ovocem a zeleninou a lámete si hlavu, kterými plodinami se nadopovat, abyste posílili teď ke konci zimy svůj organismus? Chuť jako naschvál nic nenapovídá a přemýšlet se vám nechce. Prostě energie je ta tam a fantazie, čím obohatit rodinný jídelníček také. Přestaňte se trápit a sáhněte po zelí.

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