magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 15. 9. 2016 | tla

Houby z českého lesa chutnají i léčí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Houby-z-ceskeho-lesa-chutnaji-i-leci__s10010x9959.html

V českých lesích najdeme nejen krásné jedovky, ale i zdravé houby plné vitamínů, vlákniny a antioxidačních látek. Podle mykologů můžeme v českých lesích jen mezi kloboukatými houbami najít až 700 druhů s léčivými vlastnosti.

Zdroj: Houby ze Shutterstock

Pravá chvíle jít do lesa na houby

Léto se pomalu chýlí ke svému „babímu“ období a vůně lesa vábí více než kdykoliv jindy. S chladnými nocemi a rány přichází ta pravá doba pro houbaře, a to i houbaře sváteční. Nikdo nepochybuje o tom, že jsou chuťovým

zpestřením jídelníčku. Hovoří-li se však o léčivé síle hub, naskočí nám v hlavě častěji myšlenka na čínskou medicínu. **Avšak i český les plodí léčivky.** Podle mykologů můžeme v českých lesích jen mezi kloboukatými houbami najít až 700 druhů s léčivými vlastnosti.

„Houby jsou zdrojem řady vitamínů a minerálních látek. Důležitý je také obsah vlákniny a poměrně vysoké procento bílkovin,“ uvádí dietoložka Karolína Hlavatá.

Podívejte se, co dokáží

Klouzek
Je nejen velmi chutná houba, ale je také **zdrojem antioxidačních a antimikrobiálních látek**. Obsahuje například **suillin, který podle laboratorních studií některé rakovinné buňky ničí nebo jim zabraňuje v množení. Je také zdrojem mnoha organických kyselin, aminokyselin a mastných kyselin.**

Pýchavka
Ať už malá obecná nebo obrovská jsou jedlé, pokud jsou po rozkrojení uvnitř bílé a pevné. Vynikající jsou zejména do polévek. **Jejich konzumace pomáhá při urologických nebo kožních potížích.**

Lesklokorka lesklá

I když je tato houba, známá také jako reishi, populární především v tradiční čínské medicíně, která ji považuje za božskou houbu nesmrtelnosti, najdeme ji i v naší přírodě. **Posiluje obranyschopnost organismu, snižuje krevní tlak, uklidňuje a prý zpomaluje stárnutí.** Používá se odvar z jejích plátků, prášek z usušené či lihová tinktura.

Kotrč kadeřavý

Máte chuť na výbornou a zdravou dršťkovou polévku? Pak rozhodně neodcházejte z lesa bez kotrče. Hodí se také do omáček a gulášů. Výhodou je i to, že ho lze delší dobu skladovat. **Obsahuje betaglukan, který zvyšuje obranyschopnost organismu.** Působí antibakteriálně, podporuje hojení ran a má příznivý vliv na pleť.

Muchomůrka růžovka, neboli "masák"

Velmi oblíbená a mezi mykology a milovníky hub ceněná je muchomůrka růžovka nebo-li masák. Je výborná nejen chuťově, ale **podporuje také metabolismus, pročišťuje organismus a působí pozitivně na psychiku.** Je zdrojem lysinu. Ten je důležitý při vstřebávání vápníku a tvorbě svalů. Jediným jejím negativem, které je třeba mít stále na zřeteli, je její snadná zaměnitelnost se smrtelně jedovatou muchomůrkou panterovou.

Hlíva ústřičná

Její čas přijde na podzim s ranními mrazíky. Obsahuje kromě jiného **vitamíny skupiny B, hořčík, fosfor, draslík a selen.** Prospívá imunitnímu systému a regeneraci buněk. Odstraňuje z těla usazené škodliviny, snižuje poruchy metabolizmu a cholesterol. Užívá se v prevenci kardiovaskulárních onemocnění. Má antibakteriální a protizánětlivé účinky. Připravuje se jako ostatní houby a skvěle se hodí do omáček a polévek.

Jidášovo ucho

Kromě jiného **obsahuje množství minerálních látek, například vápník, draslík, fosfor, hořčík, sodík.** Pomáhá regulovat krevní tlak, čistí krev, je vhodnou prevencí proti kornatění cév, trombóze a infarktu. Posiluje celkově imunitu. Prospívá i kráse, jelikož zlepšuje kvalitu vlasů, nehtů a pleti. Pozitivně ovlivňuje i funkci vnitřních orgánů. Pomáhá s celkovým čištěním těla. Zlepšuje psychický stav, snižuje vysoký krevní tlak. Hodí se do pokrmů čínské kuchyně, ale i do polévek, rizota či salátů. Vždy je ale třeba jidášovo ucho nejprve povařit.

Hřib smrkový

Jsou v něm betaglukany, které chrání cévy, a jsou účinné proti zánětům. Látky obsažené v něm také likvidují bakterie a kvasinky ve střevech. V tradičním čínském léčitelství je hřib smrkový používán jako prostředek proti

houseru, bolestem v končetinách, pohmožděninám šlach a kostí.

Rozmočené a plesnivé nebrat

Aby houby našemu zdraví skutečně prospívaly, je třeba je správně sbírat a skladovat. **„Nikdy bychom neměli sbírat a jíst houby, které dobře neznáme. Ke konzumaci jsou vhodné jen mladé plodnice. Rozmočené houby či dokonce se stopami plísně mohou být naopak zdraví škodlivé,“** varuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Neprospívají každému

Přestože houby patří do zdravého a vyváženého jídelníčku, nejsou především v kombinaci s tukem vhodné pro každého. **„Pro děti, seniory nebo lidi s trávicími problémy mohou být zejména smažené těžké do žaludku. Dušené nebo jako součást omáček či jiného pokrmu, by neměly vážnější problémy působit,“** míní dietoložka.

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