



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 30. 10. 2016 | Mgr. Jitka Laštovičková

Rakytník - oranžová pokladnice vitamínů

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Rakytnik---oranzova-pokladnice-vitaminu__s10012x10054.html

Proměnlivé počasí od nás vyžaduje předcházet nachlazení a někdy i zvýšené únavě. Je třeba doplnit vitamíny a minerály, aby náš organismus všem těmto výzvám odolal. Jedním z pomocníků může být právě rakytník, který je bohatým zdrojem celé řady živin.





Zdroj: [Rakytník](#) ze Shutterstock

Oranžová barva podzimu

Rakytník řešetlákový (hippophae rhamonides) pochází původně z východu, někdy **je nazýván i sibiřským anansem - je tedy opravdu odolný.** Rakytník je vytrvalý keř s trny, který může dorůst do výšky několika metrů. A v přírodě jej od srpna do října opravdu nepřehlédnete - v tomto období jsou větve hojně obsypány sytě žlutými až oranžovými plody (nepravými bobulemi), jeho listy jsou úzké a krátké. I v zimě, kdy již listy dávno opadaly, plody na rostlině zůstávají. Rakytník dříve býval vysazován podél cest, dnes se pěstuje cíleně v sadech nejen v Českém ráji - pohromadě ale musí být samčí i samičí rostliny.

Plody plné živin

Plody rakytníku mají výraznou oranžovou barvu díky vysokému obsahu karotenoidů - lykopenu a betakarotenu (který se v našem organismu přeměňuje na vitamín A důležitý pro zrak). **Obsahem karotenoidů se rakytník zcela vyrovná mrkvi.** Rakytník navíc obsahuje **vysoké množství vitamínu C** (kyseliny askorbové) - předstihne dokonce i citrusy! Plody rakytníku v sobě mají navíc také **vitamín E, vitamíny skupiny B, vitamín K, kyselinu listovou a minerální látky - vápník, hořčík.** Rakytník je také bohatým zdrojem **vlákniny a flavonoidů**, které mají antioxidační účinky. Není

tedy divu, že je rakytník hojně využíván i pro výrobu doplňků stravy.

Pochutnejte si na rakytníku

Rakytníková šťáva i sirup jsou dnes poměrně běžnou součástí sortimentu obchodů se zdravou výživou. Rakytníková šťáva je čistá, nepřislazovaná – má poměrně specifickou nakyslou až jemně trpkou chuť a výrazně oranžovou barvu. Rakytníkový sirup může být doslazen běžným cukrem nebo fruktózou. Šťávu i sirup před podáváním protřepejte – aby se dobře obsah promíchal. Připravte si z vody a malého množství sirupu nebo šťávy osvěžující nápoj. Ideální je právě v podzimním a zimním období, kdy jsou nároky na náš organismus větší.

Sirupem můžete také ochutit bílý jogurt nebo tvaroh, mléčné smoothie či obilnou kaši s mlékem. Plody rakytníku můžete i zavařit – nejen v zimě si na kompotu, marmeládě či džemu z rakytníku určitě pochutnáte.

Rakytníkový olej pro vláčnou a zdravou

pokožku

Kromě šťáv, sirupů či marmelád je velmi hojně využíván také rakytníkový olej. Plody rakytníku obsahují 4-13 % oleje. Ten **obsahuje velké množství nenasycených mastných kyselin**. Rakytníkový olej se často využívá **v kosmetice - pomáhá při hojení ran a popálenin, regeneruje pokožku**. Trápí-li vás suchá pokožka nebo atopický ekzém, rakytníkový olej nebo jeho kombinaci s bambuckým máslem určitě vyzkoušejte. **Nejkvalitnější je rakytníkový olej lisovaný za studena**.

Bud'te na období podzimních plískanic připraveni a doplňte vitamíny díky rakytníku. Žádné nachlazení vás nebude mít šanci zaskočit.

Copyright © 2024

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