magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 1. 4. 2018 | tla

Zelené natě a listy? Ano, jsou plné draslíku a antioxidačních látek

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zelene-nate-a-listy-Ano,-jsou-plne-drasliku-a-antioxidacnich-latek__s10012x10885.html

„Zelená“ lékárna je na dosah. První výhonky řady rostlin obohatí a zpestří jídelníček. Zároveň našemu tělu dodají látky, které mu po dlouhé mrazivé zimě s nedostatkem sluníčka chybí.

Lidové rčení „Komu se nelení, tomu se zelení“ můžeme lehce upravit na „Komu se zelení, tomu se jarní“. **Čím více obohatíte svou stravu o čerstvé zelené natě, výhonky či listové saláty, tím více energie budete mít v období, které nebývá pro organismus jednoduché.**

Zkuste pampelišku či lipové listy

Co byste říkali přidat si na talíř kopřivy, potočnici, pampeliškové listy, květy sedmikrásek, medvědí česnek, pažitku, petržel, řeřichu, mladé březové či lipové listy… Ošklíbli jste se, jste ochotni si na chleba či do polévky nasekat ještě tak petržel a šnytlík? Škoda.

> „Zelené natě a listy jsou plné vitamínu C, draslíku, antioxidačně působících látek. Je v nich i hodně železa a vápníku, i když tyto prvky jsou hůře pro organismus využitelné," uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Zapomínat bychom neměli ani na kyselinu listovou, která je důležitá zejména při krvetvorbě, podílí se na metabolismu aminokyselin a její nízký příjem zvyšuje podle odborné literatury riziko vzniku depresí.

Pokud jste konzervativní, **nechte si doma naklíčit třeba cibuli či kořenovou petržel. Cibulku stačí „píchnout" do květináře, v případě petržele seříznout vršek, asi tak centimetr, a položit ho do misky s vodou.** Během týdne máte nať ke sklizni.

Nebo naklíčená semena

Jde vám mráz po zádech, pokud si představíte, že budete v kuchyni připravovat kopřivy či listy lípy? Zkuste je nahradit naklíčenými semeny. **Ať už je to čočka, mungo či trochu netradičně řeřicha, ředkvička či třeba červená řepa.** Můžete si je koupit už naklíčené, pak stačí důkladně propláchnout studenou vodou a přidat ideálně do salátů či jiných pokrmů, ale nevařit, abyste nezničili látky, kvůli kterým si je dopřáváme. Ale také si je nechat naklíčit doma.

> „Jsou bohatým zdrojem minerálních látek, vitamínů, enzymů, stopových prvků a rostlinných bílkovin," objasňuje Zuzana Douchová.

- A proč zrovna klíčky?

> „Klíčením se v semínku zvyšuje obsah vitamínů a dalších prospěšných látek, některé studie uvádějí, že až o dvě stě procent," doplňuje nutriční terapeutka.

Zelený ječmen – domácí

Jste fandové zeleného ječmene, kupujete si prášek a každé ráno si ho mícháte do ranních koktejlů? Zkuste si ho vypěstovat doma, vyjde vás mnohem levněji. Stačí ječmen vysít a nechat narůst do výšky 6 až 10 centimetrů. Stačí ho nůžkami sklidit a vhodit do odšťavňovače.

> „Určitě si kupujte zrna ječmene v prodejnách se zdravou výživou, aby nebyla mořená," upozorňuje Zuzana Douchová.

Na co teď vyrazit do přírody?

Kopřiva dvoudomá – **látky v ní obsažené pomáhají upravovat hladinu krevního cukru, působí mírně močopudně, protizánětlivě, podporují krvetvorbu.** Mladé listy kopřivy je možné nasekat do salátu, jíst je můžete čerstvé, šoupnout k mrkvi či jablku do odšťavňovače, případně je spařit horkou vodou, čímž přestanou žahat. Lze je také nasekat do různých jídel – sekané, karbanátků, připravit z nich špenát, udělat si ke snídani kopřivová míchaná vajíčka. Skvělý je i kopřivový čaj, stačí tři lžíce čerstvých kopřiv přelít 250 ml vroucí vody a po 10 minutách přecedit. Pít se má dva až třikrát denně a po měsíci je vhodné si dát měsíční pauzu.

Potočnice lékařská – najdete ji kolem potoků či rybníčků, dá se však pěstovat i doma. **Látky v ní obsažené posilují imunitní systém, doporučuje se při zánětlivých onemocněních, chudokrevnosti, působí močopudně, stimuluje vylučování žluči, pročišťuje játra.** Ideální je natrhat listy do jiných zeleninových salátů, krásně je ochutí a zpestří, má hořčičnou chuť. Je z ní také možné připravit čaj.

Pampeliškové listy – je potřeba je sbírat hned zjara, kdy jsou křehké a jen nepatrně hořké. Máte-li pampelišky na zahradě zakryjte tak, aby k nim nemohlo světlo. Do týdne jejich listy zesvětlají, zbělají, a nebudou hořké. **Pampeliška upravuje trávení, hladinu cukru v krvi, stimuluje tvorbu žluči a pomáhá regenerovat játra, podle bylinkářů pomáhá i pacientům s ledvinovými kaménky.**

Květy sedmikrásek – kvítky sedmikrásek si můžete nasypat na chleba s tvarohem, „ozdobit“ jimi polévku, různé saláty. Látky v nich obsažené usnadňují trávení, působí močopudně, proti otokům a chronickým onemocněním dýchacích cest.

Březové listy – **doporučují se při onemocnění močových cest, mají dezinfekční účinky, revmatismu, podporují metabolismus.** Připravte si z nich čaj a pijte jej ráno a večer. Tři lžíce listů zalijte 250 ml vody a nechte

louhovat 10 minut. Podávat by se měl neslazený.

Lipové listy – používání lipového květu je známé, ale co listy? **Jimi si právě teď na jaře, pokud jsou křehké, můžete obohatit zeleninové saláty.** Lze je nasekat na chleba místo pažitky nebo ozdobit polévku. Látky v nich obsažené pomáhají při žaludečních problémech, nechutenství či pálení žáhy.

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