

BANÁN



Banán, resp. plod rostliny **banánovníku**, byl domestikován v jihovýchodní Asii (kde rostou botanické druhy banánovníku) a podle archeologických nálezů to mohlo nejspíš být na území dnešní Papuy-Nové Guineje a to možná již 8000 př. n. l.. První písemná zmínka o banánech je v buddhistických textech z let okolo 600 př. n. l.. Alexandr Veliký objevil chuť banánu v údolích Indie v roce 327 př. n. l..

První známý organizovaný banánový sad se objevil v Číně v roce 200 n. l.. V roce 650 islámští dobyvatelé přinesli banán do Palestiny. Arabští kupci rozšířili banány po většině území Afriky. V roce 1502 portugalská kolonistická vojska vybudovala první banánové sady v Karibiku a ve Střední Americe.

Proč zařadit banány do svého jídelníčku:

- Banány pomáhají **překonat depresi** díky vysokým hodnotám **tryptofanu** (aminokyselina), který je v těle přetvořen na serotonin, který **zlepšuje náladu a potlačuje zasmušilost**.
- Banány jsou také přírodním zdrojem **glukózy**. Pomáhají totiž dodat **rychlou energii** pro vaše svaly, srdce a mozek. Konzumaci banánů si oblíbili sportovci, jak před sportovním výkonem, tak i během něho. Chrání také před přetížením svalů během cvičení.
- Banán obsahuje celou řadu dalších užitečných přírodních látek – **železo, vitamín B12** (cyanocobalamin), **vitamin B6** (pyridoxin), **vitamin C, D a E, další vitamíny ze skupiny B** (niacin, riboflavin, a thiamin), **beta karoten, draslík, vápník, měď, zinek, mangan a další složky**. Některé zmíněné látky patří mezi antioxidanty. To jsou látky, které působí proti negativnímu vlivu škodlivých volných radikálů z našeho okolního prostředí.
- Působí proti ztrátě vápníku během močení a proto pravidelná konzumace banánů pomáhá budovat a obnovovat **silné kosti**.
- Vylepšují vaši náladu a redukují symptomy PMS (pre-menstruačního syndromu), protože řídí krevní cukr a **sníží napětí**.
- Banány redukují **otoky, chrání před cukrovkou typu 2, pomáhají hubnout, posilují nervovou soustavu, pomáhají produkovat bílé krvinky** a to vše díky **vysokým hodnotám vitamínu B6**.
- Posilují vaši krev a **léčí chodokrevnost** díky železu, které obsahují.
- Pro vysoký **obsah draslíku** a nízký obsah solí jsou úředně uznané jako prostředek **pro snížení krevního tlaku a ochranou před infarktem a mrtvicí**.
- Velké množství **pektinu** v banánech **podporuje trávení a odstraňuje toxiny a těžké kovy z těla**.
- Banány působí jako **prebiotikum** stimulující přátelské bakterie ve střevech. Také produkují zažívací enzymy, které pomáhají při pohlcování živin.
- Zápcha? Vysoké množství vlákniny z banánů **normalizuje pohyb střev**.
- Průjem? Banány konejší zažívací ústrojí a **pomáhají obnovit ztracené elektrolyty po průjmu**.
- Banány jsou přírodní **antacid**, poskytující **úlevu od odlivu kyselin a pálení žáhy**.
- Banány jsou **jediným syrovým ovocem, které lze konzumovat při žaludečních vředech**.
- Konzumace banánů pomáhá **předcházet rakovině ledvin, chrání oči** proti skvrnitě degeneraci a buduje silné kosti díky stoupající absorpci vápníku.
- Díky banánům **budete chytřejší a bystřejší**. Jezte proto banány před zkouškou a mějte prospěch z vysokých hodnot draslíku.
- Banány obsahují **vysoké množství antioxidantů**, které chrání před volnými radikály a chronickými nemocemi.
- Konzumace banánů mezi jídly **pomáhá stabilizovat krevní cukr a redukuje ranní nevolnost**.
- **Potřete kousnutí či vyrážku vnitřkem banánové slupky**. Ulehčí to od svědění a dráždění.
- Jedením banánů mezi jídly se **vyhnete hypoglykémii**.
- Konzumace banánů **může snížit tělesnou teplotu a ochladit vás během horečky nebo v horkých dnech**.
- Je to **přírodní stimulant dobré nálady** díky zvyšování hladiny tryptofanu.
- Končíte s kouřením? Banány obsahují vysoké množství B vitamínů, draslíku a hořčičku, což **pomáhá při zotavení se z potřeby nikotinu**.
- **Odstraňte bradavice** umístěním vnitřku slupky na požadované místo.
- Banány jsou jedním z **nejvýživnějších a nejléčivějších plodů na této planetě**.

Někdy si tu otázku položil snad každý: **“Jaké banány by se správně měly jíst? Když jsou zralé a žluté, nebo s tmavými tečkami na žluté slupce?”** Všechno je ještě o to složitější, že výživové vlastnosti banánu se v průběhu jeho dozrávání mění.

Možná jste si také všimli, že čím zraleji banán vyhlíží, tím je jeho chuť sladší. Dochází k tomu proto, že fermenty, které plod obsahuje, v něm neustále rozkládají škrob (dlouhou polymerovou formu cukru) a mění ho na jednoduché cukry (monosacharidy, disacharidy). Jejich narůstající množství způsobuje zesílení sladkosti. Když tedy ochutnáváte přezrálý banán, konzumujete ve skutečnosti čistý cukr! To ale není všechno. Japonci dokázali, že **banán má protirakovinné a antioxidační účinky. Tyto unikátní vlastnosti sílí právě tehdy, když je banán pokryt tmavými skvrnami.** Chemici tyto skvrny nazvali sloučeninou TNF. Ta je poměrně efektivní v boji se zhoubným bujením. Čím více tmavých skvrn na banánu je, tím více posílí vaši imunitu.

Zapamatujte si tedy, že zralý banán je jedním z neúčinnějších protirakovinných prostředků. A žlutý banán s tmavými skvrnami je z hlediska jeho užitečnosti pro lidské zdraví ještě 8krát prospěšnější.

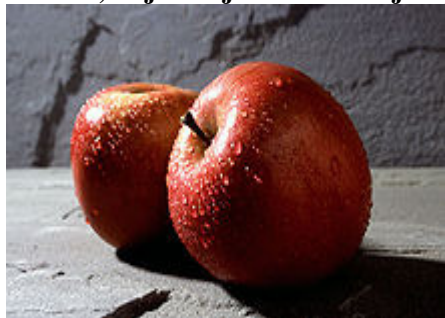
A co banán a domácnost?

- Nemáš-li po ruce hadřík a krém na boty, opět využij slupku a potřič botky její vnitřní stranou a po chvilce vylešti třeba ubrouskem
- Potřebuješ zbavit nábytek škrábanců a zahladit je? Vezmi slupku z banánu, místa potřič vnitřní stranou slupky a po 10 minutách vylešti.
- Stejný postup platí na baterie a nerezové součásti vybavení kuchyně a koupelny.
- Pokud potřebuješ rychle pomoci svým zeleným kamarádům doma (pokojovým rostlinám), dej do konvice s vodou slupku od banánu a nechej ji luhotvat několik hodin a pak s vodou kytky zalij. Dostane se jim doping s živinami a budou krásně prospívat.

Zkrátka banány jsou bomba opravdu našlapaná tím nejlepším možným od draslíku, železa, hořčíku, fosforu, přes vitamín C a řadu vitamínů skupiny B, až k vápníku, kyselině listové, karotenu a cholinu. Tak se "nabanánujte"! A užijte si je!

JABLKO

Ríká se, že jedno jablko denně je lepší než sto doktorů.



Jablko je plod **jabloně**, patří mezi nejběžnější druhy ovoce nejen ve střední Evropě. Jde o **malvici**, podobně jako u plodu hrušně hrušky.

Jablko doprovází člověka od počátku historie. Dokonce prvotní hřích lidského pokolení, utržení plodu ze stromu poznání, bývá tradičně spojován s jablkem. V Bibli se ovšem nepíše nic, co by plod, který Eva utrhla, nějak spojovalo s jablkem. V Bibli se píše pouze o plodu ze stromu poznání dobrého a zlého, není tam napsáno, o jaký plod přesně šlo. Napodobenina jablka se stala součástí symbolů královské moci. Zlaté jablko s nápisem "Té nejkrásnější" stálo na počátku událostí, které vedly podle řecké mytologie k Trojské válce a pozdějšímu pádu Tróje.

Jablka jsou důležitou součástí našeho jídelníčku. Vyrábí se z nich mošty a džusy, džemy, kompoty, čaje, aroma do jiných jídel. Mají nezastupitelné místo ve výživě - obsahují celou řadu látek prospěšných organismu, zvyšují imunitu, mají vliv na odolnost vůči stresu. Pro všechny tyto účinky se v populární literatuře a časopisech často opakuje doporučení konzumovat nejméně jedno jablko denně. Zajímavé je, že aromatické látky z jablek, pokud je v organismu nezničíme jinými látkami v potravě, prostupují tělem a uvolňují se např. skrze vlasy ven, pravidelní konzumenti jablek tak doslova voní po jablíčkách.

Plody dozrávají na konci léta nebo na podzim. Mají většinou kulovitý tvar (některé odrůdy jsou zploštělé, jiné vejčité) o průměru 5 až 9 cm, některé odrůdy až 15 cm. Slupka zralého plodu se může lišit podle odrůdy, od zelené (např. odrůda Granny Smith) přes žlutou (např. odrůdy Golden Delicious, Zlatá reneta) až po sytě červenou (např. odrůdy Idared, Spartan), častá jsou červená "líčka" na žlutém či zeleném základě. Pozdní odrůdy se dají dobře skladovat, ve vhodných podmínkách vydrží až do jara.

Jedno jablko denně, a jste za vodou, alespoň co se zdraví týče. To, že pochroupete denně jedno jablko se vám odrazí na fyzickém i psychickém zdraví, je poměrně známý výrok. Je však pravdivý? **Opravdu má tento druh ovoce takové blahodárné účinky na naše zdraví? Ano, opravdu má.** Jablka obsahují **vitamín C a řadu antioxidantů, které chrání DNA v lidských buňkách a snižují tak riziko vzniku rakoviny**, podobně jako množství vlákniny. Jiné látky **chrání mozek před Parkinsonovou a Alzheimerovou chorobou**. Pektin v nich obsažen může působit také jako **ochrana před vznikem poškození ledvin, snižují krevní tlak a hladinu cholesterolu a krevních tuků, posilují imunitní systém, srdce a krevní oběh, stabilizují hladinu cukru v krvi, čistí střeva, posilují dásně.**

Léčivé účinky jablek:

- Minerály – jablko obsahuje **více než 30 minerálních látek**, například vápník, fosfor, železo či hořčík, které jsou **nezbytné pro stavbu kostí**.
- Enzymy – ovlivňují činnost zažívacího ústrojí, působí příznivě při zažívání, žaludečních a střevních potížích. **Normalizují střevní mikroflóru, pomáhají trávení**, šetří slinivku břišní obsahem látek podobných inulinu.
- Fruktóza – **sladkou složkou jablka je fruktóza, jednoduchý cukr**, který se ale rozkládá spolu s jablečnou vlákninou v těle pomaleji, a udržuje **hladinu cukru v krvi stabilní**.
- Pektin – v žádném jiném plodu není obsažen v takovém množství. **Rozpustná vláknina (pektin) brání rozvoji škodlivých mikroorganismů, podporuje střevní peristaltiku a vylučování toxinů z těla, a předchází tak vzniku rakoviny. Jablka jsou výjimečná tím, že obsahují nejvíce pektinu ze všeho ovoce.** Pektin patří do velké rodiny vlákniny a od základní skupiny se liší tím, že je ve vodě rozpustný. Brání rozvoji škodlivých mikroorganismů, podporuje činnost střev i vylučování toxinů z těla, a tak nás vlastně chrání před rakovinou.
- Vitaminy – jablko obsahuje **provitamin A, vitamin B, kyselinu listovou (důležitou pro těhotné ženy), vitamin C, vitamin E a další.** Díky zmiňovanému céčku (a stejně vitamínu A a B6) se doporučuje **několik jablek denně i při chřipce a nachlazení, při horečce a kašli.**
- Flavonidy – **pigmentové látky, které výrazně snižují riziko srdečních chorob.**
- Draslík – poměrně vysoký obsah draslíku činí z jablek **velmi vhodný lék na srdce.** Draslík pomáhá udržovat správnou hladinu vody v těle, působí na správnou funkčnost ledvin a svalů.
- Vláknina – **zlepšuje činnost střev**, částečně pomáhá snižovat cholesterol a působí blahodárně na odvodnění organismu. Je obsažena hlavně ve slupce, proto jablka zbytečně neloupejte. Jedno jablko obsahuje až 5 g vlákniny.
- Voda – každé jablko obsahuje až 85 % vody. Po jablkách neztlustnete, i když se zdají velmi sladká. Mají totiž nízký obsah cukru a málo kalorií.
- Antioxidanty – jablka jsou zdrojem pozitivně působících antioxidantů, obsahují velmi málo tuku (0,4 g na 100 g) a jsou bez cholesterolu. **Antioxidanty jsou důležitou součástí jídelníčku v boji proti rakovině.**

Už naše babičky věděly, že jablko nám může pomoci od mnoha zdravotních neduhů. **Moderní věda potvrdila, že „babské rady“ fungují.** Kdy je dobré sáhnout po jablku?

Pro vnitřní použití:

Regenerace a detoxikace – každé ráno a večer konzumujte jedno jablko (nejsou-li chemicky ošetřena, pak včetně slupky).

Průjem – během dvou dní jezte strouhaná jablka, množství má být přiměřené věku.

Zácpa – kyselá jablka povzbuzují činnost střev.

Poruchy trávení, poruchy žaludečně-střevního traktu, vodnatelnost, skleróza, dna, revmatismus, chudokrevnost, hypertonie, bolesti hlavy, závratě, šumění v hlavě – vhodná jsou syrová, vařená nebo pečená jablka.

Nachlazení a chrapot – připravte si výluh ze sušených jablečných listů spařených vařící vodou.

Hyperacidní gastritida, vředy žaludku, dvanácterníku – užívají se sladké plody jablek.

Hypoacidní gastritida a spastická kolitida – užívají se kyselé druhy jablek.

Chřipka, nachlazení – přejde rychleji, pokud jako jediný pokrm během 2 – 3 dnů zkonzumujeme přibližně 1 kg syrových strouhaných či mixovaných jablek denně.

Vysoká hladina cholesterolu – látky obsažené v jablku snižují hladinu cholesterolu.

Horečka – nastrohané jablko a šťáva z něj účinně sráží teplotu.

Bronchitidy, revmatismus, žaludeční problémy – každý den pít jakékoliv množství odvaru ze dvou nebo tří jablek vařených v 1 litru vody – vaříme 15 minut. Odvar z rozmačkaných jablečných slupek v poměru 1 lžička na 1 sklenici vařící vody, necháme vylouhovat 1/2 hodiny. Denně vypít 4-6 sklenic.

Péče o zuby – jablko zkonzumované po večeři čistí a bělí chrup, před použitím zubní pasty a kartáčku. Zchroupáním jednoho jablka dosáhneme odstranění zubního plaku. Jíst neloupané jablko působí jako masáž dásní.

Kašel – odvar z jabloňových květů (30 g na 1 l vody) uklidňuje a zmírňuje záchvaty kašle.

Nadváha – jablečný ocet snižuje nadváhu, spaluje tuky a potlačuje pocit hladu.

Vnější působení:

Popáleniny, omrzliny, dlouho se hojící rány, jizvy – užívá se čerstvá kašička z jablek.

Trhlinky na prsních bradavkách a v ústech – užívá se směs čerstvé kašičky s máslem.

Akné – k odstraňování a prevenci akné je výborný prostředek jablečný ocet.

Péče o pleť – čerstvá jablečná šťáva používaná ke zvlhčování posiluje a regeneruje pokožku tváře, prsou a šíje.

Problémy se spánkem – jablečný čaj nebo jablečná koupel pomáhají při problémech se spánkem a mají relaxační účinek.

Důležité je zmínit, že mnoho cenných vitamínů a minerálů se nachází těsně pod slupkou jablka, proto byste je neměli jíst oloupané. Kromě toho, že přijmete o tyto živiny, vyhodíte i podstatné množství vlákniny, která se ve slupce nachází. Ta je důležitá při trávení a působí preventivně proti rakovině tlustého střeva. Některé látky, které se nacházejí ve slupce a těsně pod ní, mají protirakovinný účinek, bojují proti ekzémům a snižují riziko srdečních chorob.

Na druhé straně slupka jablka (i slupky ostatního ovoce či zeleniny) obsahuje zbytky pesticidů a vosků, kterými jsou plody ošetřeny. Míra těchto postřiků je sice nízká a člověku neškodná, ale na trhu se sem-tam objeví i plodiny, které stanovený limit přesahují. Loupat či neloupat je tedy trošku dilema, kterého jste zbaveni, nakupujete-li bio potraviny, nebo máte vlastní zahradu a přesně víte, co na jablka stříkáte. Pro ty „méně šťastné“, drhněte ovoce i zeleninu horkou vodou, lépe smývá nečistoty a pesticidy. Stejně upřednostňujte plody z méně vzdálených zemí, které nemusí být chemicky ošetřeny, aby „přežily“ dlouhou cestu. **Nejlepší koupí jsou plody přímo od pěstitelů a v době jejich sezóny.**

Sušené ovoce

Sušení patří k nejstarším způsobům konzervace a dnes opět nachází své příznivce. Šetrným sušením při nižších teplotách (pod 48 °C) se uchová ze všech způsobů konzervace nejvíc vitamínů, minerálů a bílkovin. Sušením se v ovoci koncentrují ovocné cukry, čímž se zamezí vývoji nepříznivých mikroorganismů. Tak si ovoce zachovává charakteristickou chuť, vůni a vzhled. Sušená jablka můžeme jíst i po namočení do vlažné vody nebo mléka, používají se při pečení i vaření. Zlepšují činnost střev, snižují cholesterol, normalizují střevní mikroflóru. Sušená jablka jsou označována jako **křížaly**, v nářeční mluvě jako "krájánky".

Jablečná šťáva

Je výtečným zdrojem vitamínů, přírodního cukru, pektinů, ovocných kyselin a dalších přírodních látek. Současně má šťáva vysoký obsah vlákniny. Vyrábí se nejčastěji lisováním rozemletých jablek - jablečné drtě. Pro další uchování jablečné šťávy je třeba šťávu konzervovat vyšší teplotou (pasterizace), zahustit (výroba koncentrátu na odparkách) či zchladit. Nefiltrovaná 100% jablečná šťáva bez přidání cukru či jiných ochucovadel se nazývá jablečný **mošt**.

Jablečný destilát

Po zkvašení ovocných cukrů ve rmutu z drcených jablek nebo přímo jablečné šťávy vzniká pomocí destilace ovocná pálenka - **jablkovice (calvados)**.

Jablečný koláč, závin neboli štrúdl, jablečná žemlovka a nekonečnou spoustu jídel z jablek zná určitě každý.

Skoro zázračné ovoce, nemyslíte? Jezte jablka, co nejvíc můžete. Čím více jablek, tím méně nemocí.

Tak co? Nedáte si náhodou jablko ještě dnes?

Použité zdroje:

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Ban%C3%A1n>

<https://www.celostnimedicina.cz/banan.htm>

<http://www.prokondici.cz/jake-banany-se-maji-jist-zelene-nebo-s-teckami/>

<https://www.celostnimedicina.cz/banan.htm#ixzz4hyvbkMKK>

<https://www.seberizeni.cz/25-duvodu-proc-jist-banany/>

<https://www.femina.cz/10-duvodu-proc-jist-banany/>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Jablko>

http://prozeny.blesk.cz/clanek/pro-zeny-zdravi/142425/jablka-nejzdravejsi-plody-na-svete.html?utm_source=prozeny.blesk.cz&utm_medium=copy

<http://www.rehabilitace.info/vyziva-a-jidlo/jablka-a-zdravi-nepodcenujte-toto-super-ovoce/>

<http://www.cordeus.cz/sluzby/zdrava-vyziva-metabolic-balance/pro-dobry-pocit/10-duvodu-proc-jist-denne-1-jablicko/>