

Brambory – zázrak, který nám zevšedněl



Hranolky, knedlíky nebo kaše - každý Čech zkonzumuje kolem 50 kg brambor ročně. A to je dobře, žluté hlízy jsou totiž mnohem zdravější, než si myslíte. Brambora je stará kolem 13 000 let a původně pochází z Jižní Ameriky. Do Evropy ji kdysi dávno přivezli mořeplavci. V 16. a 17. století se pěstovala jako exotická okrasná rostlina v parcích a zahradách. První doložený záznam o vařených bramborách jako potravině na evropském kontinentu máme z roku 1616. Podávaly se na dvoře Ludvíka XIII. coby vybraná pochoutka. Díky nenáročnosti pěstování se brambory rychle staly oblíbenou složkou jídelníčků spousty lidí. Dokázaly zasycit všechny vrstvy obyvatel, včetně těch chudých. To ale neznamená, že by ony samotné byly chudé. Právě naopak.

Brambory obsahují širokou paletu stopových prvků, jako např. **draslík, hořčík, zinek, vápník, fosfor, železo, měď, fluor, sodík, chrom** a další. Jsou tedy skvělým a levným zdrojem minerálů nezbytně nutných pro zdraví našich orgánů a jejich správnou funkčnost. Jsou důležité například pro **srdce a cévní systém, hormonální procesy, metabolismus tekutin v těle, krevtvorbu, zdravé kosti, klouby, šlachy a svaly, plodnost a potenci**, v neposlední řadě také **kůži, vlasy, nehty, obranyschopnost těla a pevné nervy**. Brambory jsou také zdravé pro **růst a vývoj u dětí**, všechny výše jmenované minerály, především pak vápník, hořčík a zinek jsou velmi prospěšné pro jejich růst, jak **kostí a svalové tkáně**, tak i **mentální vývoj a silnou imunitu**.

Z vitaminů v bramborách najdeme především **vitamin C**. Je vynikajícím spalovačem tuků a skvěle se stará o stabilní hladinu cukru v krvi. Obsah vitamínu C začíná klesat ale téměř okamžitě po sklizni, proto brambory čerstvě vykopané ze země obsahují nejvíce vitamínu C. Zajímavým zjištěním je také fakt, že při smažení se tento vitamin rozpustný ve vodě nejlépe zachová, i když smažením se zvyšuje energetická hodnota pokrmu.

Při vaření se vitamin C naopak ztrácí, protože se řadí do skupiny vitaminů rozpustných ve vodě. Rozmačkané brambory pak obsahují vitamínu C nejméně. Vitamin C se také ztrácí, vystavíme-li brambory vzduchu. To tedy znamená, čím drobnější kousky z brambor nakrájíme, tím méně budou vitamínu obsahovat.

Slupka brambor navíc obsahuje **vitaminy skupiny B**, jako **niacin, kyseliny pantotenovou** a velice prospěšnou **kyselinu listovou**, která hraje důležitou roli např. při **krevtvorbě**, pro **plodnost a zdravý vývoj plodu** v těhotenství.

Brambory pomáhají snížit krevní tlak a posílit cévní systém

Vysoký obsah draslíku v bramborách má příznivý vliv na náš **kardiovaskulární systém**. Pravidelnou konzumací brambor si pomáháme udržet **zdravé a silné srdce a cévní systém**, dokonce tak můžeme přispět k **léčbě vysokého krevního tlaku**. Pokud trpíme **vysokou hladinou cholesterolu v krvi**, měli bychom se vyvarovat stravě bohaté na živočišné tuky, a právě brambory svým bohatým výživným složením a s poměrně vysokým obsahem rostlinných bílkovin jsou potravinou, kterou bychom měli zařadit do našeho jídelníčku.

Brambory pro zdravé hubnutí

Brambory jsou známé svou poměrně **nízkou kalorickou hodnotou**, neobsahují **téměř žádné tuky**, přitom jsou **bohaté na živiny**, které jsou pro naše tělo zdrojem energie. Při redukčních dietách je vhodné brambory zařazovat v rozumném množství do jídelníčku, dodají nám minerály a vitaminy a mnoho rostlinných bílkovin, jedna porce brambor dokáže **pokrýt téměř celou doporučenou denní dávku esenciálních aminokyselin**. Přitom porce brambor (cca 150g) má jen něco kolem 130 kalorií. Obsah kalorií, které najdeme ve 100 g brambor, je dokonce nižší než v nízkotučném jogurtu (vařené neobsahují téměř žádný tuk). Pravým viníkem, který stojí za tím, že si spousta z nás myslí, že po bramborách přibírá, nejsou tedy samotné brambory, ale tuk, na kterém jsou brambory připravovány nebo který je k nim servírován v podobě másla, smetan a majonéz.

Brambory proti přílišnému zadržování tekutin v těle

Jestliže trpíme otoky a přílišným zadržováním vody v těle, brambory nám mohou pomoci tyto potíže eliminovat. Podíl draslíku a sodíku v bramborách **prospívá správnému metabolismu tekutin a stimuluje odvodňování a činnost ledvin.**

Jak správně zpracovávat brambory v kuchyni? Recepty a typy na úpravu brambor asi není potřeba jmenovat, tradice bramborových pokrmů je u nás opravdu velká a možností jejich úpravy nespočet. Snad tedy jen několik typů na správný postup při jejich tepelné úpravě: **Při vaření brambory neloupejte, když nemusíte.** Velké množství minerálů a vitaminů se v bramborách skrývá právě těsně pod jejich slupkou. Lepší je brambory řádně umýt a uvařit celé, teprv pak oloupat, nebo je konzumat i se slupkou, pokud jsou kvalitní. Na loupání brambor nejlépe používáme škrabku, která odkrajuje z hlízy co nejtenčí vrstvu slupky. **Dokonale odstraňte klíčky brambor před jejich tepelnou úpravou.** Obsahují jedovaté látky, toxické pro lidské tělo, které se nerozkládají ani tepelnou úpravou. Hodně naklíčené brambory raději nekonzumujte vůbec. **Vařte brambory v malém množství vody.** Dojde tak k minimálnímu odplavení výživných látek. Když vaříte brambory bez slupky, můžete následně slitou vodu použít např. do polévky, je v ní stále dost živin, využitelných našim tělem.

Pozor bychom si také měli dát, uvidíme-li **zelené či naklíčené brambory.** Obsahují totiž zdraví nebezpečné alkaloidy zvané *chakonin* a *solanin*. Nadměrné množství těchto alkaloidů může být pro konzumenta prudce jedovaté. Každý brambor se zelenými skvrnkami bychom měli raději vyhodit. I malé množství solaninu může u citlivějších osob vyvolat migrény nebo otupělost.

Játra – játra jezte, ale nepřehánějte to



Játra hospodářských zvířat řadíme do potravinové kategorie **vnitřnosti**, odborně **droby**. Je jisté, že játra volně žijících zvířat byla nedílnou součástí lidského jídelníčku od nejstarších dob. V dnešní době nejčastěji konzumujeme játra drůbeží, hovězí, telecí, vepřová. Za delikatesu jsou považována játra husí. Obyvatelé přímořských oblastí přichází do styku i s játry některých ryb a mořských savců.

Z výživového hlediska lze játra označit za jednu z nejhodnotnějších potravin. Je to orgán, který mimo jiné slouží organismu jako zásobárna glykogenu, cholesterolu, vitamínů, minerálních látek a stopových prvků. Samotná hmota jater je tvořena především vodou a bílkovinami. **Ve 100 gramech jater** hospodářských zvířat se nachází **18-21 g bílkovin**. Bílkoviny jater jsou tvořeny vyrovnaným spektrem všech nepostradatelných aminokyselin. Celkové množství **tuků** je dáno způsobem výživy a stáří vykrmovaných zvířat. Běžný obsah tuku v játrech je **kolem 4 gramů**. Výjimkou jsou již zmiňovaná játra husí, ve kterých tuk může tvořit až 15% celkové hmotnosti. U tresčích jater se udává množství tuku kolem 60 g/100 g jater. Jaterní tuk přezvýkavců je tvořen především nasycenými mastnými kyselinami. Z pohledu rizika kardiovaskulárních onemocnění je tuk drůbežích jater mírně výhodnější. S nebezpečím rozvoje srdečně cévních onemocnění bývá u jater nejčastěji zmiňován **cholesterol**. Játra

jsou právem označována jako cholesterolová bomba. 100 gramů jatyrek obsahuje dvojnásobnou doporučenou dávku cholesterolu na den. Kdo má zvýšené hladiny cholesterolu v krvi, rozhodně by měl hlídat frekvenci příjmu pokrmů z jater. Na druhou stranu, v játrech se také nachází značné množství **lecitinu** – látky pomáhající snižovat koncentrace cholesterolu v krvi. Tím se problém jater, jako významného zdroje cholesterolu, mírně vylepšuje.

Čeho si na játrech jako potravině velmi ceníme, je vysoké množství vitamínů rozpustných v tucích. **Játra jsou suverénně nejbohatším zdrojem vitamínu A. Vysoký je též obsah vitamínu D a vitamínů řady B.** Při chudokrevnosti jsou doporučovány játra nejen pro vysoký obsah vitamínu **B12** neboli kobalamin, který je nutný k tvorbě krve, ale především pro velmi vysoké množství **železa**. Neexistuje potravina, která by měla více železa, než je tomu právě u jater. V minulosti se konzumací jater léčila chudokrevnost. Lidem s poruchou krvetvorby se dokonce doporučovalo jíst játra syrová, protože v těch je obsah vitamínu B12 ještě vyšší než v tepelně upravených. Dnes se nedostatek tohoto vitamínu dostatečně kompenzuje potravinovými doplňky a léky. Železo v játrech se nachází v hemové formě, která je nejvýhodnější pro vstřebání a využití v těle člověka. Z dalších stopových prvků nalezneme v játrech též velké množství **zinku a mědi**.

Velmi vysoký obsah vitamínu A činí z jater potravinu, kterou nelze konzumovat příliš často. Snadno by při vyšší spotřebě mohlo dojít doslova k předávkování těmito látkami s negativním účinkem na lidské zdraví. Játra by ve velkém množství a příliš často neměly konzumovat těhotné ženy - právě pro vysoký obsah vitamínu A, který je v nadbytku pro plod toxický a může způsobit jeho vývojové vady. Takzvaná hypervitaminóza A způsobuje praskání a krvácení rtů, podrážděnost a mimo rizika pro těhotné je nebezpečná hlavně u malých dětí. Dětem se játra doporučují od 3 let. Samozřejmě, pokud zvolíte "bio" játra, jejich kvalita bude o něco vyšší. Játra vždy kupujte čerstvá a ihned zpracujte.

V organismu živočichů (samozřejmě i člověka) neslouží játra jen jako zásobárna živin. Jejich další funkcí je zbavovat tělo řady toxických látek pocházejících z životního prostředí i přirozeně vznikajících vlivem látkové výměny organismu. Z toho důvodu velké množství lidí odmítá konzumovat pokrmy z jater. Játra jsou také ve srovnání s jinými potravinami nejbohatší na látky nacházející se v krmivu zvířat a prostředků podporujících jejich růst a zbytků medikamentů. V tomto směru je mnohem výhodnější upřednostňovat játra pocházející z farem praktikujících bio-zemědělství. Výskyt kontaminantů ze zemědělské výroby a životního prostředí je v bioproduktech výrazně nižší.

Jaká si dát **doporučení ke konzumaci jater?** Kdo z chuťových, etických, ekologických či jiných důvodů játra neodmítá, je výhodné, když je zařadí do svého jídelníčku 1-2x do měsíce. Mohou být výborným obohacením stravy. Kulinárních způsobů úpravy jater je mnoho. Většinou se však jedná o poměrně těžší jídla.