

Cuketa – jeden z nejzdravějších druhů zeleniny



Cuketám se také říká **cukíny**, a oba názvy mají původ v italském výrazu pro tykev: *zucca*.

Cuketa je teplomilná rostlina pocházející z Mexika a Střední Ameriky.

Počátky pěstování a zpracování cuket se datují do doby 7 000 let před naším letopočtem. V českých kuchyních se objevila v 80. letech 20. století v masovém měřítku.

Pokud jste dosud cuketu podceňovali a dávali od ní ruce raději pryč, možná toho budete nyní litovat. **Cuketa je skutečně velmi zdravá, čemuž nasvědčuje i fakt, že je skvělým prostředkem detoxikace organismu.** Kromě toho, že **dokáže vaše tělo vyčistit od toxinů**, je **díky vysokému obsahu vody i málo kalorická** a vhodná při úmyslu snížení hmotnosti, resp. při redukčních dietách. Upravit se dá v podstatě na jakýkoli způsob, použít ji můžete i syrovou, stačí si ji nakrájet do salátu.

V tomto případě platí, **komu se zelení – tomu se nelení. Zelená cuketa totiž obsahuje množství provitaminu A, který proniká hluboko do těla, až k jádrům buněk, čímž ovlivňuje celkové zdraví a dodává energii.** Bez ní bychom byli unavení a nic by se nám nechtělo dělat (proto záměna pořekadla). Kromě toho obsahuje tato chutná zelenina ještě:

- karoteny (přírodní barviva),
- minerály: hořčík, vápník, železo, draslík, fosfor,
- vitamíny: A, B, C,
- vlákninu,
- asi 91% vody.

Cuketa působí příznivě na:

- odkyselení organismu,
- detoxikuje a odvodňuje,
- zlepšuje pohyblivost střev, příznivě působí na trávení,
- má lehce projímavé účinky, je tedy vhodná pro lidi trpící zácpou,
- má antibakteriální účinky,
- uklidňuje a působí proti stresu,
- posiluje svaly a srdce,
- vhodná při cukrovce, dně, revmatismu, problémech s ledvinami,
- zvyšuje imunitu organismu,
- pomáhá udržovat štíhlou linii,
- zlepšuje činnost mozku.

Použité zdroje:

<http://www.rehabilitace.info/zdravotni/cuketa-a-zdravi-jeden-z-nejzdravejsich-druhu-zeleniny/>
<https://www.celostnimedicina.cz/cuketa-zelenina-plna-blahodarne-sily.htm>