

## HRÁCH



*Otázka jak pro princeznu: Hrách nebo hrášek?*

Zelený hrášek a sušený hrách – plody stejné rostliny, ale ne zcela stejné potraviny. Člověk by řekl, že je to jedno a rozdíl je jen chuťový. Jenže tak to není. Jednou je to zelenina, podruhé luštěnina a podle toho se také mění obsah vitamínů, minerálních látek, bílkovin a sacharidů.

**Zelený hrášek v syrovém stavu považujeme za zeleninu.**

**Ale sušením se, jak v pohádce, promění na luštěninu a získává jiné vlastnosti...**

*Co je zdravější? Právě s ohledem na rozmanitost látek, které různé formy plodů obsahují, by se v zdravém jídelníčku měly pravidelně střídat všechny. A v čem jsou zásadní rozdíly těchto „bratříčků“? Zelený hrášek a sušený hrách jsou plody stejné rostliny. Rozdíl mezi nimi je ale nejen chuťový, ale také v obsahu vitamínů, minerálních látek, bílkovin, sacharidů i v energetické hodnotě.*

### Složení se liší

Proč je zelený hrášek zelenina a sušený hrách luštěnina, má jednoduché vysvětlení. **Zelený hrášek není ještě zcela dozrálý plod** a svým složením se více blíží zelenině. **Hrách jako luštěnina** pak není jen usušený hrášek, ale **plně vyztřelé semeno**, které je usušeno, a tak má i jiné látkové složení. Rozdíl poznáme i na ochutnání. **Lusky nebo zelený hrášek mají v sobě jako zelenina více vody. Při sušení klesá podíl vody z 90 na 10 %, a tak jsou křupavé, šťavnatější a sladší než hrách.**

### Zelený hrášek má více vitamínů

Hrách a zelený hrášek se však liší nejen v označení a chuti, ale také z hlediska nutričního. **Hrášek má více vitamínů, protože je v syrovém stavu bez jakékoli úpravy, zejména vysoký obsah vitamínu K, je významným zdrojem antioxidantu – vitamínu C, vitamínu B1, kyseliny listové a karotenů. Sušením hrách ztrácí část vitamínů rozpustných ve vodě, hlavně vitamín C a K. Čím jsou tyto vitamíny významné? Karoteny chrání náš zrak a napomáhají obnově sliznic. Vitamíny skupiny B jsou velmi důležité pro naše mentální zdraví a pevné nervy, ale také pro naši imunitu.**

### Sušený dodá více minerálních látek

**Naopak hrách, tedy luštěnina, má v sobě energetické zásoby v makromolekulách bohatých na energii pro budoucí klíčení nové rostliny.** Úbytkem vody klesá obsah vitamínů rozpustných ve vodě a zvyšuje se obsah minerálních látek. Hrách jako luštěnina již tedy neobsahuje vitamín C ani K, má ale vysoký obsah kyseliny listové a vitamínu B1, hořčiku, železa draslíku, manganu, fosforu.

### Který dodá více energie? Hrách je energičtější

Rozdíl mezi hráškem a hrachem je rovněž v jejich energetické hodnotě, množství vlákniny, bílkovin a sacharidů. Luštěnina bude mít energetickou hodnotu vyšší, protože je v ní větší podíl sušiny. Sušením se vlastně „**zkonzcentrují obsahové látky**“, takže hrách nám dodá více energie a zároveň **více zasytí.**

### Ne nadýmají oba stejně. Jsou i v tomto nepříjemném ukazateli rozdíly...

Pro mnohé podstatný rozdíl mezi hráškem čerstvým a hrachem jako luštěninou je také v nadýmavosti. Zelený nadýmá méně, protože má menší obsah oligosacharidů, což jsou látky odpovědné právě za nadýmání. Právě z tohoto důvodu je důležité suché luštěniny před vařením namáčet, vodu slít a pak v nové vodě vařit do měkka, aby se oligosacharidy vyloučily. Při vaření lze přidat pro snížení nadýmavosti také jedlou sodu. Nejdůležitější je ale často zařazovat luštěniny do jídelníčku. Jestliže si je dám jednou za rok, je to pro střevu doslova šok a projeví se to velkým nadýmáním. Pokud je budu jíst pravidelně, střevu si zvykne a nebude reagovat bouřlivě.

### Hrách je skvělým rostlinným zdrojem bílkovin

Hrách skvělým **zdrojem rostlinných bílkovin.** Už naši předci tuto výhodu využívali, protože zdroje živočišných bílkovin jako maso pro ně byly vzácné. Dnes v období dostatku všeho na rostlinné bílkoviny docela zapomínáme.

### Hrášek jako elixír mládí pro naše svaly a kosti

Kombinace vitamínů, minerálů, bílkovin a nukleových kyselin dělá z hrášku **injekci energie pro naše buňky, tkáň, mozek i nervový systém.** Podporuje růst svalové hmoty a pevnost tkání, včetně kostí. Čerstvé a mladé lusky hrachu můžeme konzumovat celé, je škoda je po vyloupení hrášku vyhazovat. Nejhodnotnější je samozřejmě čerstvý, za ním následuje mražený a na posledním místě je konzervovaný, u kterého může být úbytek vitamínů až 50 %.

**Je dobré využívat všech výhod a zařadit do jídelníčku hrách i hrášek...**

## ČÍNSKÉ ZELÍ



Pekingské



čínské  
zelí

*To, co obvykle považujeme za čínské zelí (čili ta podlouhlá hlávka zabalená v igelitu, kterou v marketech kupujeme na salát), se správně jmenuje zelí pekingské (brassica campestris). Čínské zelí (latinsky brassica chinensis) vypadá trochu jinak, má sice podobný tvar, ale netvoří pevné hlávky, je sytě zelené a u nás se moc nepěstuje a vlastně ani neprodává, pouze v několika specializovaných obchodech. Pěstovat na zahrádce můžeme oba dva druhy, protože oba mají své přednosti.*

### **Co je pekingské zelí?**

Pekingské zelí pochází z Číny, kde se pěstovalo již ve 3. století našeho letopočtu, a je příbuzné s naším zelím. Považuje se za křížence zelí čínského a vodnice. Pekingské zelí je jednoletá rostlina, tvoří pevné hlávky kuželovitého tvaru. Listy jsou bez řapíků, se silnými bílými žebry, mají světle zelenou až bílou barvu, přičemž platí, že čím je barva listů světlejší, tím je zelí jemnější. Pekingské zelí je velmi bohaté na vitamíny. Obsahuje mnoho vitamínu C, ale i karoten a vitamíny řady B (B1, B2 a B3). Z minerálních látek je nejvíce obsažen draslík, vápník, hořčík, železo a v malém množství i sodík. Je lehce stravitelné, má nízkou energetickou hodnotu (100 g obsahuje 51 kJ), a proto bývá oblíbené v řadě redukčních diet. Navíc u něj byly prokázány hojivé účinky na zažívací trakt.

### **Čínské zelí nemá pevnou hlávku**

Rozdíl mezi oběma druhy je patrný na první pohled. Čínské zelí je prapředkem zelí pekingského. Pochází z východní Asie a jde o významnou zeleninu jižní a střední Číny a Japonska. Netvoří pevnou hlávku, ale listovou růžici z řapíkatých, tmavě zelených listů. Řapíky jsou bílé, dužnaté a listy mohou být hladké nebo zkadeřené. Na rozdíl od zelí pekingského se dá sklízet postupně po jednotlivých listech a jeho pěstování není tak náročné.

Obě rostlinky mají téměř stejný obsah vitamínů i minerálních látek, obsahují poměrně hodně vitamínu C (40-80mg/100g), vitamíny B1, B2, B3, provitamin A, z minerálních látek hořčík, vápník, draslík, železo a síru.

Čínské zelí není žádná drahá "záležitost" a i právě proto byste si tuto výživnou zeleninu s minimem kalorií měli určitě kupovat. Její největší plus je nízká kalorická hodnota. Pokud se pokoušíte zhubnout, tak právě čínské zelí je ideální potravinou se skoro nulovou kalorickou hodnotou, ale vyšší nutriční hodnotou. Tedy nepřijímáte pouze prázdné kalorie, ale jsou tam i vitamíny, minerály a ostatní látky.

### **Co obsahuje čínské zelí – účinné látky**

Bílkoviny, sacharidy, vláknina, tuk, voda, vápník, železo, hořčík, fosfor, draslík, zinek, sodík, selen, mangan, omega 3, omega 6 kyseliny, vitaminy A, B, C, E, K, lutein, betakaroten, cholin, kyselina listová a kyselina pantotenová.

### **Čínské zelí a její účinky na zdraví**

- podporuje imunitu, prevence vzniku rakoviny, obezity, podporuje funkci a regeneraci buněk, chrání před radikály,
- podporuje a urychluje trávení, pravidelnou stolici, může pomoci při hubnutí, nízká kalorická hodnota,
- mírně močopudné účinky regulují vodu v těle, podporují funkci ledvin, močových cest a jater,
- prevence vzniku osteoporózy, podporuje tvorbu a pevnost kostní, kloubní tkáně a zubů, zlepšuje kvalitu pokožky, vlasů a nehtů,
- prevence vzniku kardiovaskulárních onemocnění, snižuje vysoký cholesterol a krevní tlak,
- normalizuje hladinu cukru v krvi, prevence vzniku diabetes,
- pozitivní vliv na nervový systém,
- odstraňuje a nezpůsobuje plynatost jako jiné druhy zelí.