

## Květák neboli karfiol



Oblíbenou zeleninou, která je na našem trhu k dostání celoročně, je květák. Květák patří mezi košťálovou zeleninu, má dužnatou květovou hlávku. Na rozdíl od brokolice, která se sklízí celou sezónu, se rostlina po odříznutí hlávky likviduje.

Květák pochází ze Středního Východu, kde se tato rostlina pěstovala již v období před naším letopočtem. Odtud se rozšířila do Itálie a do střední Evropy. U nás se květák pěstuje od 18. století, daří se mu zejména v úrodných nížinách Polabí a jižní Moravy.

Květák ve 100 gramech obsahuje pouze 25 kalorií, obsahuje minimální množství tuku, a proto je vhodnou potravinou při redukční dietě. Přes svůj vysoký obsah vody se v kvěťáku nachází množství důležitých biolátek. Jedná se o téměř všechny vitamíny, hlavně **vitamín C**. Porce syrového kvěťáku nám dodá denní dávku tohoto vitamínu. **Povařením se obsah vitamínu C sníží asi o polovinu.**

Vysoký obsah **kyseliny listové s vitamínem B12 je důležitý pro růst buněk a krvetvorbu.** **Vitamín B5** podporuje tvorbu kortizolu, z kterého se dále vyrábí kortizon, což je látka **tlumící zánětlivé reakce**. Vitamín B5 se ničí nadměrným používáním citronu, nebo octa. Květák obsahuje velké množství stopových prvků jako je **draslík, měď, zinek, fluor, jód, a kyselinu nikotinovou.** Důležitou látkou je **sulforan, který působí preventivně při vzniku nádorů.**

Biolátky v kvěťáku **pomáhají při urologických problémech**, odvodňují organismus a podporují hubnutí. Mají příznivé účinky na **snížování krevního tlaku**, podporují **krvetvorbu**, pomáhají při tvorbě kvalitní střevní sliznice a **snížují riziko onemocnění tlustého střeva.**

Při koupi kvěťáku dbáme, aby měl pevnou bílou hlávku bez otlaků, listy by neměly být zvadlé.

Květák konzumujeme syrový, nebo jej upravujeme vařením ve vodě, nebo v páře, dušením, či smažením. Květák vaříme krátce a v odkryté nádobě, aby se pod pokličkou nehromadily zapáchající sirné složky, které by mohly mít vliv na chuť kvěťáku.

Tato zdravá zelenina se dá upravovat na spoustu způsobů. Je jen na vás, jaký si vyberete.

## Červené zelí – zdravá vitamínová bomba



Stačí, aby o něčem začali výživoví poradci a dietologové hovořit jako o zázraku a rázem zboží mizí z pultů. Podle biochemických analýz je totiž červené zelí zdravější než bílá varianta. Červené zelí je prý desetkrát zdravější než bílé, obsahuje **desetkrát více vitamínu A a dvakrát více železa než zelí bílé**. Proto je žádanější a samozřejmě také dražší.

Fakt je, že **díky tmavé barvě** obsahuje více vitamínu A. Tedy **tato barviva obsažená v červeném zelí slouží jako provitamin, z něhož si tělo vitamin A tvoří**.

Červené zelí se častěji podává jako příloha k pečeným vodním ptákům, husám a kachnám, které stále častěji nahrazují, v „Česku“ oblíbené vepřo, knedlo, zelo, u něhož se používá spíše zelí bílé.

**Hlávka červeného zelí je nejzdravější syrová, nakrouhaná do salátu a podávaná s olejem, který zajistí rozpuštění barviv (vitamínu A) a jejich absorpci do těla.**

Zelí je úžasnou a zdravou potravinou nabitou vitamíny a všemi pozitivními účinky na zdraví a především na trávení člověka. Zelí obsahuje velký podíl vitamínů, minerálů a všech potřebných živin pro optimální zdraví. Červené zelí a taktéž i bílé zelí, mají mnohá pozitiva jako jsou například: **dobré trávení, urychlený metabolismus, zlepšené pravidelné vyprazdňování, očista organismu a vůbec celková ochrana organismu před nemocemi (záněty, infekce).**

### Co obsahuje červené zelí – účinné látky

Voda, bílkoviny, sacharidy, tuky, vláknina, hořčík, vápník, železo, fosfor, draslík, sodík, zinek, mangan, lutein, betakaroten, omega 3, omega 6 mastné nenasycené kyseliny, vitamíny A, B, C, E, K, kyselina pantothenová a kyselina listová.

### Červené zelí – účinky na zdraví

- silná podpora obranyschopnosti,
- ochrana buněk před volnými radikály,
- ochrana organismu před záněty a infekcemi – antiseptické účinky,
- detoxikace organismu,
- podporuje trávení,
- podporuje pravidelnou stolici,
- podporuje tvorbu střevní mikroflóry,
- prevence proti zácpě,
- prevence proti rakovině,
- prevence proti kardiovaskulárním onemocněním,
- prevence proti obezitě,
- prevence proti anémii,
- prevence proti cukrovce,
- snižuje vysoký krevní tlak,
- snižuje vysoký cholesterol z krve,
- normalizuje hladinu cukru v krvi,
- podporuje krevtvorbu,
- udržuje zdravý nervový systém,
- podporuje funkci mozku,
- urychlení metabolismu,
- jednodušší pálení podkožního tuku.