

Kysané zelí - elixír zdraví



V zimě vyžaduje lidský organismus zvýšenou potřebu vitamínů. Chybějící vitamíny se snažíme doplňovat exotickým ovocem, jako jsou například kiwi, citróny, pomeranče anebo banány, a zapomínáme přitom na vynikající domácí zdroj vitamínů, jakým je zelí. Zelí je pro zachování zdraví mimořádně důležitým zdrojem živin. **Podle odborníků je syrové, anebo i kysané zelí jednou z nejzdravějších potravin. Kysané zelí je mimořádně vhodné pro každého: zdravé či nemocné lidi a nebo i jako součást diety.**

Málokomu je známo, že zelí je nejdéle pěstovaná zelenina – pěstuje se už více než 4 tisíce let. Jeho pravlastí je západní pobřeží Středozemního moře a pobřeží Atlantického oceánu. Ve starověkém Egyptě přisuzovali zelí božskou sílu a stavěli mu dokonce oltáře. Kysané zelí a jeho příznivý vliv znali už i staří Řekové a rovněž staří Římané. Používali ho k léčbě žaludečních vředů a moru.

Námořníci už v 16. století věděli, že kysané zelí má vynikající preventivní účinek proti skorbutu (onemocnění, které vzniká v důsledku nedostatku vitamínu C). Konzervaci solením celých zelných hlav znali a používali už i staří Římané. Je pravděpodobné, že metodu přípravy dnešní podoby kysaného zelí přebírali Slované od Tatarů už kdysi dávno ve středověku. V naší zemi a v okolních státech má kysané zelí, jeho příprava a konzumace, dlouhodobou tradici. S vynikajícím efektem kysaného zelí má zkušenosti snad každá domácnost. Vždyť se jedná o vyzkoušený všelék našich babiček.

Kysané zelí – bohatý zdroj výživy

Kysané zelí je bohaté hlavně na beta-karoten (provitamin A) a vitamín C. Dále obsahuje významné množství vitamínů B, E a K.

Kysané zelí obsahuje mnoho minerálních látek. Ve velkém množství se v něm nachází **draslík**, který je pro lidský organismus velmi důležitý. Nachází se v něm rovněž **vápník, fosfor, železo, zinek a magnézium**, dále stopové prvky, z nichž nejdůležitější je **síra**.

Zanedbatelný není ani fakt, že kysané zelí je bohaté také na protinádorové a antibioticky působící fytochemikálie (bioaktivní látky nacházející se v rostlinách), životodárné enzymy, na aminokyseliny obsahující síru a hořčičný olej.

Proč je kysané zelí přínosnější pro zdraví než čerstvé?

Kysané zelí má **díky aktivitě bakterií kyseliny mléčné vyšší obsah vitamínu C**, než zelí čerstvé. Kysané zelí už při množství 200 g pokryje potřebu denní dávky vitamínu C. Dále obsahuje **kyselinu listovou** – vitamín B9 – který zlepšuje využití vitamínu C v organismu.

Kysané zelí je bohaté na vitamín K. Sto gramů kysaného zelí obsahuje dvojnásobek doporučené denní dávky vitamínu K. Napomáhá hojení ran a zlepšuje srážlivost krve.

Během kvašení vytváří kysané zelí velké množství kolinu (součást vitamínů komplexu B), který hraje důležitou roli v metabolismu tuků, dále pak snižuje hladinu tuků v krvi.

Kysané zelí detoxikuje organismus

Kysané zelí a jeho nejcennější složka, kyselina mléčná spolu s vitamínem B, pomáhá při regeneraci poškozené střevní sliznice. Kysané zelí a šťáva z něho velmi příznivě působí na střevní mikroflóru.

Kysané zelí obsahuje probiotické bakterie kyseliny mléčné, která brání rozmnožení patogenních a fermentačních bakterií. Konzumace kysaného zelí stimuluje pohyb střev – peristaltiku, vylučování toxických látek z těla, podporuje metabolismus a díky diuretickým účinkům umožňuje rychlé odstranění odpadních látek z těla. Kysané zelí obsahuje velké množství vlákniny s vysokým podílem celulózy, která zlepšuje průchodnost střev, podporuje pravidelné vyprazdňování a zabraňuje vzniku zácpy. Kysané zelí má obzvlášť vynikající efekt při chronické zácpě.

Konzumace jednoho decilitru čerstvé zelné šťávy 3-4x denně uklidňuje podrážděné nebo zanícené tlusté střevo. Efektivní je i při bakteriálním kvašení a při narušení rovnováhy zažívacího traktu.

Kysané zelí a jeho konzumace může pomoci nemocným na cukrovku při snižování výkyvů hladiny cukru v krvi.

Kysané zelí obsahuje bakterie kyseliny mléčné a má velmi pozitivní vliv na fungování žlučníku, čímž nepřímo snižuje hladinu cholesterolu v krvi.

Kysané zelí může napomáhat také v prevenci depresivních stavů, obsahuje totiž vitamíny B9 a B12 potřebné pro správné fungování nervového systému a proti depresím.

Pomoc proti nádorům – účinně chrání proti nádorům jater, plic, tlustého střeva a proti rakovině. Věděli jste to? Účinné látky, které zabraňují růstu nádorových buněk, vznikají při procesu kvašení zelí. Jsou to takzvané izotiocianáty – takové látky, které mají silný protinádorový účinek.

To je jen několik příkladů příznivého vlivu kyselého zelí na organismus člověka. Existuje ale mnohem více důvodů, proč je kysané zelí obzvlášť důležité pro zachování zdraví. Proto je důležité, abychom tuto vynikající zeleninu pravidelně konzumovali hlavně v zimě.

Pozor! Sterilizováním, vařením, dušením, anebo pečením se cenné látky znehodnocují, proto se kysané zelí doporučuje konzumovat v syrovém stavu, např. jako součást salátů.

Zopakujme si ve zkratce, jaký příznivý efekt má kysané zelí a jeho konzumace na zdraví člověka:

- uvolňuje napětí, působí proti depresím. Obsah vitamínu B12 v něm je dobrý pro nervovou soustavu;
- přispívá k duševní rovnováze a dobré náladě;
- pozitivně ovlivňuje činnost každého svalu v těle, včetně svalů střev a srdcového svalu;
- posiluje imunitu v boji proti virům, bakteriím i infekcím;
- má omlazující účinek;
- napomáhá tvorbě červených krvinek;
- účinně účinkuje proti revmatoidní artritidě;
- pomáhá detoxikaci organismu;
- snižuje vysoké hodnoty krevního tlaku;
- snižuje krevní cukr;
- chrání proti vzniku nádorů;
- podporuje látkovou výměnu, má odvodňující účinek, a proto umožňuje rychlé odstraňování odpadních látek z těla
- šťáva z kysaného zelí má příznivý účinek na některé žaludeční a dvanácterníkové vředy. Obsahuje vitaminy A, B1, B2, C, K, kyselinu mléčnou (pomáhá i při ranních nevolnostech v těhotenství), vápník, fosfor, železo, sodík, draslík aj. Reguluje trávení a normalizuje střevní flóru. Pije se při léčení žaludečních a střevních poruch i při léčbě hemeroidů.

Pozor na původ kysaného zelí. Když si ho budete kupovat, upřednostňujte to od tuzemských výrobců. Někteří zahraniční výrobci totiž urychlují mléčné kvašení chemicky. V minulosti se například u jednoho druhu kysaného zelí z Polska objevila zakázaná kyselina mravenčí.

Jako vždy a všude platí: “Kvalitní a zdravé nemusí být drahé“. Není třeba kupovat exotické ovoce, abyste i v zimě byli zdraví! Zvláště když v regálech obchodů najdete mnohem levnějšího a zdravějšího pomocníka – kysané zelí, o jehož příznivých účincích věděly už naše babičky. A z vlastní zkušenosti: nejlepší je vlastní, domácí, z kameninové nádoby, tomu se žádné jiné nevyrovná. ☺