

## Pórek – zdravá cibulovina



Pórek – chutná jakoby se spářila paprika s cibulí. Obsahuje aromatické látky s obsahem síry, podobně jako cibule či česnek. A právě síře může pórek vděčit za léčivé a preventivní účinky.

Pórek je léčivá zelenina pocházející z Přední Asie. Její léčivé účinky se využívaly již ve starověku. **Řekové a Římané ji mimo jiné považovali za výborný protijed při otravě alkoholem.**

**Pórek je celý zdravý, tedy, i s listy, které lékaři a odborníci na výživu nedoporučují vyhodit do koše. Více užítku udělají v lidském těle, a to hned po konzumaci. V zelené části má pórek až dvojnásobek vitamínů než v bílém dílu stonku.**

Kdo si pravidelně dopřává pórek, ten nedává šanci bakteriím a plísním – pórek je z těla doslova vyžene. Navíc si lidé, kteří si pórek oblíbí, čistí žaludek a zefektivňují průchodnost ve střevech. Pórek by si měli zařadit do jídelníčku například i lidé, kteří se nezdravě stravují (jedí hodně mastného a sladkého). Sníst pórek se považuje za minimum, co mohou pro své zdraví udělat, mají mimo jiné šanci, že se jim vyhnou střevní problémy a průjmů. **Pokud bude konzumace pórků navíc pravidelná, v těle se začnou dít hotové zázraky a začne klesat i cholesterol v krvi.** Obohatit stravu o pórek by mohly i ženy, které trpí na časté záněty močového měchýře.

- **Super na křečové žíly** - pórek si poradí i s křečovými žilami. Účinné látky, které obsahuje totiž působí proti nadměrnému zahušťování krve. **Tato vzácná zelenina navíc obsahuje i zinek, mangan a selen, díky čemuž chrání imunitní systém a posiluje metabolismus.** Podobně jako mrkev či brambory, i pórek je sezónní zelenina. **Existuje zimní i letní, oba jsou však chutné.**
- **Pórek posiluje imunitu a stabilizuje krevní cukr** - pórek obsahuje selen a je bohatý na karoteny a vitaminy C a E (v zelené části má dvojnásobné množství vitamínů!), takže významným způsobem **posiluje imunitní systém** a tím, zejména v zimním období, i odolnost proti rýmě a infekcím. V porovnání s jinými druhy zeleniny je opravdu bohatým zdrojem manganu a dobrým zdrojem folátů, železa a vitamínu B6, díky čemuž je **účinným prostředkem při stabilizaci krevního cukru, protože snižuje absorpci cukrů z trávicího ústrojí a zajišťuje, aby byly správně metabolizovány.** Jako významný zdroj kyseliny listové podporuje pórek tvorbu krvinek, svalů a hojení ran a jako zdroj fosforu je důležitý pro činnost mozku.
- Pórek je **skvělá dietní zelenina** - jelikož tuků a cukrů je v pórků velmi málo, netřeba s ním při dietním stravování šetřit. Obsahuje však dostatek vlákniny, zejména pektinu, a tak i v menším množství úspěšně potlačuje hlad a dává pocit plnosti. Může být součástí nejrůznějších jídel – salátů, pomazánek, polévek, nákyků či slaných koláčků. **Jako příloha se pórek osvědčil v kombinaci s celerem – podporují trávicí procesy a napomáhají čištění střev.**
- Pórek je v kombinaci s česnekem „lékem prevence“ - pórek tvoří se svým druhovým příbuzným – česnekem silné duo, obě tyto zeleniny jsou bohaté na draslík, snižují krevní tlak a hladinu špatného cholesterolu, zároveň však zvyšují hladinu dobrého cholesterolu, čímž brzdí aterosklerotický proces a další srdečně-cévní onemocnění. **Pravidelná konzumace pórků s česnekem také snižuje riziko rakoviny tlustého střeva a prostaty.** Nezanedbatelný je preventivní účinek pórků při chorobách žil, protože brání vytváření krevních sraženin. **Jelikož pórek patří k diuretikům, doporučuje se i lidem trpícím na dnu a revmatismus.**

**Ale pozor!** Protože pórek obsahuje větší množství solí kyseliny šťavelové, není vhodný pro lidi, kteří mají nemocné ledviny a žlučník. Soli kyseliny šťavelové také zhoršují vstřebávání vápníku.

### Shrnutí - účinky pórků na zdraví

Podporuje trávení	Pomáhá v boji s křečovými žilami a hemeroidy
Zlepšuje vyprazdňování, pomáhá při zácpě	Antibakteriální účinky
Proti plynatosti	Antiseptický účinek
Pročišťuje celý organismus (krev, střeva, ledviny)	Normalizuje hladinu cukru v krvi
Podporuje prokrvení organismu	Prevence nebo léčení chudokrevnosti
Pročišťuje a zlepšuje funkci ledvin	Snižuje vysoký krevní tlak
Močopudný účinek – odstraňuje nadbytečnou vodu z těla	Snižuje vysoký cholesterol z krve
Prevence proti žlučnickým kamenům	Vhodný v těhotenství (správný vývoj dítěte)

## Špenát



Špenát je velmi oblíbená a známá zelenina. Jednak ji proslavila písnička z jedné starší české komedie a jednak všichni známe Pepka námořníka, který byl po špenátu nepřemožitelný.

**Špenát** je naše nejcennější listová zelenina. Obsahuje víc než 88% vody a je bohatý na vysoce hodnotné železo. Mimoto obsahuje mnoho sodíku, draslíku a vápníku, ale i obsah hořčičku je vysoký

### Co špenát obsahuje?

Ne nadarmo právě po špenátu Pepku námořníkovi tak krásně rostly svaly. Ve špenátu je totiž obsaženo poměrně **značné množství bílkovin**, na rozdíl od tuku, který je v něm obsažen minimálně. Tím ale výčet zdraví prospěšných látek nekončí. Co se týče minerálních látek, konzumací špenátu přijímáme zejména **draslík, vápník a fosfor**.

### Za co může jedna desetinná čárka...

Traduje se, že špenát je **velmi bohatý na železo**, to však není pravda. Koncem 19. století totiž došlo omylem k posunutí desetinné čárky a celé generace tak věřily, že špenát je nenahraditelným zdrojem tohoto kovu. Na omyl se přišlo až koncem první poloviny 20. století, ale tento mýtus je dodnes rozšířen mezi veřejností. Železa není ve špenátu o nic víc, než v kterékoli jiné zelenině.

**Bohatý je ale na betakaroten, vitamin A, C a některé ze skupiny vitaminů B.**

### Co mu nelze upřít

**Vysoký obsah karotenoidů**, především známého betakarotenu, dělá ze špenátu významného ochránce našeho zdraví. Betakaroten je vysoce funkční **antioxidant**, chrání naše tělo před volnými radikály a zbavuje ho těžkých kovů, hraje významnou roli např. v **prevenci rakoviny** a jiných, tzv. civilizačních chorob. Betakaroten také propůjčuje naší kůži »zdravou barvu«, chrání nás před negativními účinky slunečního záření a zlepšuje opalování kůže, přispívá k zachování mladého vzhledu a pomáhá v boji proti vráskám.

### Zdraví ze zahrádky

**Vitamin A-retinol**, je známý svou nepostradatelností pro **zdraví lidského zraku**. Je také účinným ochráncem sliznic v těle, pomáhá při zachování jejich **obranyschopnosti vůči virům**, způsobujícím např. bronchitidu, rýmu, záněty plic atd. Z vitaminů skupiny B najdeme ve špenátu především **biotin (B8)**, vitamin důležitý pro **zdravé vlasy, nehty, kůži** a správnou funkci pohybového aparátu. Dále **niacin (B3)**, vitamin pro **zdravý spánek, látkovou výměnu, silné srdce a cévní systém**. **Kyselina listová (B9 - acidum folicum)** je také bohatě obsažena ve špenátu. Tento vitamin je často doporučován **ženám v těhotenství** pro zdravý vývoj plodu, ale i pro samotnou plodnost ženy. Je důležitý též pro **mentální zdraví, krvetvorbu, zdravý sluch a jako prevence srdečních chorob a mozkových příhod**. Důležité je si také uvědomit, že špenát obsahuje **velké množství vitamínu K** (používaný u léčby poruch krevní srážlivosti), tudíž ho nesmí užívat lidé užívající Warfarin (který naopak snižuje náchylnost krve ke tvorbě sraženin) nebo jeho konzumaci velmi, velmi pečlivě zvážít.

### Využití v kuchyni

Je škoda používat špenát výhradně ve formě protlaku k masu a knedlíkům. Klidně si z něj udělejte salát, nebo jím ozdobte obložené chleby. Výborný je také zapékaný – jako náplň do těsta, vyzkoušejte ho s těstem listovým. Ze špenátu můžete uvařit opravdu vynikající polévku, no a v neposlední řadě tu jsou těstoviny. Špenát se dobře doplňuje se sýrem, popřípadě smetanou. Nejzdravější a nejefektivnější je příprava špenátových lístků v páře, doba varu by měla být co nejkratší.

Jak je vidět, špenát skrývá i velké množství látek užitečných jak pro zdraví Pepka námořníka, tak i pro nás běžné strávníky, kteří by si rozhodně měli špenátem obohatit svoji stravu.