

# Švestky



**Plodem** velmi známé slivoně švestky je **švestka**. Je to **peckovice** oválného tvaru, modré až fialové barvy a mírně nasládlé chuti. Ve střední Evropě má pěstování švestky domácí, stromovité dřeviny nižšího vzrůstu, **dlouhou tradici**. I v České republice jde o nejčastěji pěstovanou a hodně ceněnou dřevinu. Švestka bývá součástí ovocných sadů, snadno se množí, je spíše teplomilná, proto se jí daří v mírném podnebí. Švestky dozrávají ke konci léta, **tělo před zimou doslova nabíjejí energií** a množstvím nezbytných **vitaminů a minerálů**. Významnou složkou švestek jsou i **antioxidanty** bojující proti volným radikálům.

Švestky patří mezi podzimní ovoce, dříve byly velmi ceněnou potravinou, jelikož se dají **konzervovat mnoha způsoby** a následně pak **konzumovat** v různé formě **po celý rok**. V období jara a zimy, kdy byl nedostatek čerstvé zeleniny a ovoce, sloužily švestky jako **zdroj energie** a zásobárna nedostatkových a zdravích **prospěšných látek**.

Jsou **bohatým zdrojem vitaminů, minerálů, antioxidantů a stopových prvků**. Mají **detoxikační účinky** a pro svůj obsah **rozpustné i nerozpustné vlákniny** jsou **přírodním prostředkem proti zácpě**. Díky **vitaminu E chrání buňky** před volnými radikály, jsou **prevencí** některých druhů **rakoviny** a kardiovaskulárních chorob (mrtvice, infarkt), pomáhají **udržovat správnou hladinu cholesterolu** v krvi.

Švestky se používají i v **kosmetice** do různých tělových krémů, masážních krémů, při výrobě parfémů a do koupelových lázní.

## Švestky obsahují:

- **Hořčík (Mg)** – mozek, metabolismus, svaly.
- **Železo (Fe)** - rozděluje kyslík v krvi (hemoglobin) a ve svalech (myoglobin), zásobuje celé tělo energií, podporuje životaschopnost a funkci imunitního systému.
- **Síru (S)**.
- **Bor (B)** – prevence osteoporózy.
- **Antokyany** – červenomodrá barviva, která dodávají švestkám jejich intenzivní barvu. Tyto rostlinné látky tělo chrání před rakovinou a nemocemi srdce, jelikož zachycují volné radikály.
- **Kvercetin** – mocný bojovník proti nebezpečným molekulám volných radikálů, pomáhá předcházet rakovině spojené s působením estrogenů, zvláště nádorům prsu. Může také zabránit oxidaci škodlivého (LDL) cholesterolu, procesu vedoucímu k srdečním onemocněním.
- **Kyselinu chlorogenovou** – silné antioxidační účinky, zachycuje volné radikály.
- **Nerozpustnou vlákninu** – pomáhá zvětšit objem stolice absorbováním vody, váže toxické látky a usnadňuje vyprazdňování.
- **Rozpustnou vlákninu** – je dobrým prostředkem na zácpu, v žaludku mírně snižuje kyselost, navozuje pocit plnosti žaludku a celkové sytosti, má prebiotické účinky, snižuje vstřebávání tuků a tím i hladinu cholesterolu, žlučových kyselin a sacharidů, má celkově ochranný účinek na zažívací trakt.

## Vliv švestek na naše zdraví:

- upravují krevní tlak,
- pozitivně ovlivňují látkovou výměnu,
- zlepšují trávení a jsou prevencí proti zácpě,
- posilují nervy,
- zlepšují paměť.

Plody švestky jsou chutné nejen čerstvě utržené ze stromu, ale mají **široké uplatnění** i v kuchyni. Konzumují se mražené a kompotované, z nejměkčích plodů se vyrábějí povidla, kterými se pak plní ovocné knedlíky, buchty i koláče, suší se nebo se z nich destilací vyrábí oblíbená slivovice.

**Sušené švestky** patří k potravinám, které obsahují vyšší množství solí kyseliny šťavelové, které se mohou koncentrovat v tělních tekutinách, tvořit krystaly a způsobovat zdravotní problémy. Osoby s **onemocněním ledvin a žlučníku** by proto **neměly** sušené švestky konzumovat.

Použité zdroje:

<https://www.celostnimedicina.cz/svestky.htm>

<https://www.vitalia.cz/clanky/svestky-pro-zdravi-vcetne-pecek/>

<http://www.nasevyziva.cz/sekce-ovoce/clanek-svestky-137.html>