

Ochutnejte superpotravy, které vás v době viróz postaví na nohy



Superpotravy neboli superfoods jsou stravou doslova nabitou cennými látkami. Ukrývají se v nich vitamíny, minerály i antioxidanty. Superpotravy pečují o naše zdraví, posilují imunitní systém a v případě nemoci nás dokáží rychle postavit na nohy.

Superpotravy by měly být pevnou součástí našeho jídelníčku. A za dob našich předků také byly. Jen nebyly označovány jako “super-jídlo”. Mezi **tradiční české superpotravy** lze bez ostychu zařadit například kysané zelí, červenou řepu, cibuli, česnek nebo třeba jáhly či pohanku. Chcete-li však vyzkoušet i nějaké **exotické superpotravy**, pak zkuste ochutnat něco z naší zajímavé nabídky.

Superpotravy: Acai berry

Lahodné ovoce, které má svůj původ v amazonských deštných pralesech. **Pochází z palmy Acai** a je přímo nabitě cennými látkami. Především vyniká obsahem vitamínů skupiny B a dále pak vitamíny A, C nebo E. Acai berry **pomáhá hubnout, urychluje metabolismus, reguluje cholesterol**, upravuje zažívání a také nás může dostat do lepšího psychického rozpoložení. Acai berry patří rozhodně právem mezi superpotravy. U nás jej seženete nejčastěji jako **jemný sušený prášek**. Ten je možné zamíchat do kaší, smoothies nebo jej přidat třeba do palačinek.

Superpotraviny: Camu camu

Ovoce, které patří mezi superpotraviny, které dokáží [maximálně nabudit náš imunitní systém](#). Pochází z deštných pralesů jižní Ameriky a pyšní se neskutečně vysokým **obsahem vitamínu C**. Camu camu se proto řadí mezi superpotraviny, které jsou prokazatelně účinné proti virovým onemocněním. Zároveň se však mohou pyšnit i tím, že pomáhají udržet zdravý celý náš **kardiovaskulární systém**.

Superpotraviny: Nopal

Možná, že už jste se setkali s produktem s označením “šťáva z nopálu”. Jde vlastně **o šťávu z kaktusu (opuncie)**. Šťáva, která rozhodně musela být mezi superpotraviny zařazená. **Obsahuje 90 % vody a 10 % cenných látek**, které náš organismus mohou pořádně nakopnout. Nechybí vitamíny skupiny B a vitamín C. Z minerálních látek pak ukrývá vysoké množství železa, hořčíku, vápníku nebo draslíku. [Lidskému tělu pomáhá nopal nabudit imunitní systém](#), zklidňuje **vystresovaný organismus**, napomáhá detoxikaci a působí proti volným radikálům.

Superpotraviny: Jujube

Jujube na první pohled **vypadá skoro stejně jako klasická datle**. A nejsme vlastně ani daleko od pravdy. Je to takzvaná čínská datle. Správným názvem cicimek datlový. Tradiční čínská medicína jej využívá více než čtyři tisíce let a považuje jej za **skutečně blahodárny léčivý prostředek**. Vzhledem k tomu, že umí zbavovat stresu, tišit nervový systém a detoxikovat, je jeho zařazení mezi superpotraviny jasnou volbou. Jujube v sobě ukrývá **celou škálu vitamínů a minerálních látek**. Tradiční čínská medicína rovněž uvádí, že jujube funguje jako elixír mládí, reguluje krevní tlak, tlumí kašel a také léčí nemocný žaludek. Navíc obsahuje rutin, tudíž pečuje o **zdravé žíly a cévy**.



Superpotraviny: Baobab

Baobab obsahuje tolik prospěšných látek, že se mezi [superpotravinami](#) dostal rozhodně právem. Říká se mu také “král Afriky”, dožívá se totiž úctyhodného stáří. Uvnitř plodů jsou ukryta semena, která se dají **konzumovat čerstvá nebo následně v usušené práškové formě**. Semena vynikají především obsahem vlákniny, která se ani v nejmenším nedá srovnat například s vlákninou v tradičních jablkách či banánech. Baobab pečuje o **prokrvení organismu, upravuje zažívání, hojí střeva, posiluje imunitu, ničí záněty v těle, detoxikuje**, napomáhá lepšímu spánku a rovněž srovnává hladinu krevního cukru i krevní tlak. A vhodný je i pro jedince s osteoporózou. Baobab totiž obsahuje obrovské množství **dobře vstřebatelného vápníku**.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)