



LÉČIVÉ POTRAVINY 10. 10. 2017

Cizrna

Jako každá luštěnina obsahuje i cizrna stopové množství prvků jako jsou železo, mangan, vápník nebo i hořčík, které zlepšují pevnost pokožky a...

Léčivé účinky cizrny

- Jako každá luštěnina obsahuje i cizrna stopové množství prvků jako jsou **železo, mangan, vápník nebo i hořčík**, které zlepšují pevnost pokožky a bojují s chudokrevností.
- Kromě nich se v cizrně nachází také **vitamín E**, který **podporuje obranyschopnost organismu**.
- Mezi neobvyklé látky v luštěninách patří například **izoflavony**, které odborníci považují za látku **bojující proti rakovinnému bujení**.
- Draslík, který cizrna obsahuje **vyrovnává tlak v buňkách** a působí na **správnou srdeční**

činnost.

- Častá konzumace této luštěniny pomáhá v prevenci proti kardiovaskulárním onemocněním zvláště **díky nenasycené mastné kyselině linolové**, která zároveň **snižuje cholesterol**.
- Zrna **neobsahují lepek**, což ocení celiaci při bezlepkové dietě.
- Rostlinné bílkoviny v cizrně tělo zužitkuje při **stavbě buněčných stěn**.
- V cizrně se také nachází látky **cholin a kyselina listová**, které společně ovlivňují **správnou funkci nervového systému**.
- Pravidelná konzumace **zlepšuje funkci střev** a zamezuje zácpě, především protože se cizrna skládá z velkého množství vlákniny.
- Vysoký obsah škrobu se po stravení přeměňuje na glukózu, což **dodává tělu potřebnou energii**.
- Jako antioxidant může v těle působit **kyselina pangamová neboli vitamín B12**, který se ve velkém množství nachází právě v cizrně.

Zajímavosti o cizrně

- V tuzemských obchodech se obvykle prodává béžová varianta, avšak existuje i zelená, tmavá nebo červená odrůda.
- Cizrna se poprvé objevila **už před 7000 lety** v oblasti dnešního Turecka nebo Sýrie.
- Dříve se pražená a mletá cizrna **přidávala do kávy**, aby se zvýraznila její chuť a vytvořilo se více pěny.
- Vegetariáni a vegani mohou tuto potravinu konzumovat jako hlavní chod místo masa nebo vajec, protože **obsahuje vyvážené množství potřebných živin**.
- Pečená nebo smažená cizrna se hůře tráví, protože se část škrobu stane **odolným vůči žaludečnímu šťávám**.
- Z cizrny se vyrábí také mouka, kterou můžete požívat například pro přípravu jíšky nebo exotického falafelu.