



LÉČIVÉ POTRAVINY 11. 05. 2018

Jahody

Nejlepší antioxidanty a skvělé proti nemocem cévní soustavy Jahody obsahují významné antioxidanty antokyaniny, které zároveň dávají jahodám...

Léčivé účinky jahod

- **Nejlepší antioxidanty a skvělé proti nemocem cévní soustavy**

Jahody **obsahují významné antioxidanty antokyaniny**, které zároveň dávají jahodám charakteristickou červenou barvu. V těle neutralizují oxidující volné radikály. Jahody mají dokonce nejvýznamnější antioxidační účinky ze všeho ovoce. Kromě antokyaninů za to vděčí **bioflavonoidům a vitamínu C**. Jahody jsou tak i skvělou **prevencí arteriosklerózy**, ulehčují její průběh a působí příznivě **na tepny a vysoký krevní tlak**. Pomáhají i lidem, kteří prodělali **infarkt** anebo mají **problém s prokrvováním těla**. Zlepšují totiž celkové prokrvování tepen.

- **Proti dně, cirhóze i hemeroidům**

Obsahují třísloviny, které pomáhají **proti plynatosti a při průjmech**. Mají **dostatek vlákniny**, jahody tak **usnadňují trávení a vyprazdňování**. Díky konzumaci jahod se z těla **vylučuje více kyseliny močové**, proto jsou dobré **pro lidi trpící dnou**. Pomůžou při **onemocnění ledvin nebo jater**, jako je třeba cirhóza. Sáhnout by po nich také měli lidé trpící **hemeroidy**.

- **Pomoc všem: nachlazeným, chudokrevným i obézním**

Jahody jsou léčivé ale i při nemocech, se kterými se běžně setkáváme všichni. Například **pomůžou rychleji se vypořádat s nachlazením**. Užitečné budou i při anémii, tedy chudokrevnosti. Pomáhají doplnit nedostatek železa v těle. Na ovoce mají jahody **velmi malý obsah cukru**. Pokud se pokoušíme zhubnout, ale máme chuť na sladké, jahody jsou pro nás to pravé. **Při kožních problémech** maska z jahod hojí a působí protizánětlivě.

Věděli jste to o jahodách?

- Jedli je už v době kamenné.
- Existují i jahody s bílou barvou, jejich chuť připomíná ananas.
- V semínech jahod je velký obsah zinku, který působí jako afrodisiakum.
- Jedna jahoda má v průměru 200 semínek.