



RECEPTY A JÍDLO 12. 05. 2021

Špenát v mnoha podobách: Na imunitu, srdce i oči

Špenát má většina z nás spojený s klišé Pepka námořníka. Mnoho lidí tato pohádka inspirovala k jeho zařazení do jídelníčku, a to je dobře. Špenát sice neobsahuje až tak velké množství železa, jak bylo deklarováno, ale nabízí skvělý koktejl pro tělo blahodárných látek, které mimo jiné přispívají k silnější obranyschopnosti organismu. Proč bychom měli ve svém jídelníčku špenát mít? A kdy je naopak vhodné jej vyřadit?

Špenát: Vitaminová bomba

Špenát je ceněný zejména pro vysoký obsah karotenu, resp. **provitaminu A**. Denní potřebu tohoto prvku uspokojí 25–50 g špenátu. Dále obsahuje **vitaminy skupiny B, vitamin C, E a vitamin K**. Z ostatních látek jmenujme **cholin, flavonoidy, lutein, kyselinu pantotenovou, šťavelovou** a dále

vápník, draslík, zinek, mangan, hořčík či **selen**. A ano, obsahuje také velmi dobře vstřebatelné **železo**. Výhodou také je, že obsahuje vysoké procento **chlorofylu**.

Špenát: Lepší pravidelně než se předávkovat

Je zřejmé, že špenát toho nabízí skutečně hodně. Lepší však než jednorázové velké dávky špenátových smoothies, koktejlů a jídel je špenát **do jídelníčku pravidelně zařazovat přirozeně**. Látky v něm obsažené jsou pak **snadněji vstřebatelné**. Nezapomeňte, že jídelníček nejsou jednorázové výkyvy a pokusy, ale dlouhodobý životní styl. Ke správnému (s)trávení potřebujeme v těle mít připraveny i příslušné mechanismy a bakterie. Lidé, kteří **užívají léky na ředění krve**, typicky Warfarin, by si právě kvůli vysokému obsahu vitamínu K měli na špenát **dávat pozor**. Může negativně ovlivnit působení léku a nechtěně je ohrozit na zdraví.

Špenát: Imunitní vzpruha i brzda osteoporózy

Na přírodních látkách je kouzelné, že zpravidla působí na mnoha úrovních. Díky obsaženým látkám se špenátu připisuje:

- blahodárny vliv na imunitní systém,
- prevence kardiovaskulárních problémů,
- podpora růstu svalové hmoty,
- ochrana před vznikem osteoporózy, resp. zmírňuje její průběh,
- příspěvek ke snižování krevního tlaku i hladiny cholesterolu,
- podíl na dosažení správnému trávení (často se doporučuje při zácpách),
- v těhotenství podporuje správný vývoj plodu,
- podpůrné účinky při chudokrevnosti,
- pozitivní vliv na oči (zejména díky luteinu),
- podpora mozkové činnosti (zejména kognitivních schopností),
- dezinfekční účinky.



Recept se špenátem: Vsadte na smoothies

Jednou z cest, je pravidelně zařazovat tzv. smoothies. Tedy rozmixované suroviny, které následně vypijete. Lze využít jako **zdravá svačina nebo lehká večeře**. Šťávy je však třeba konzumovat s „rozumem“, neboť o tom, zda se příslušná surovina stane lékem nebo jedem rozhoduje právě množství (volná citace Paracelsa). Řada těchto smoothies, které mohou a nemusí obsahovat špenát mají obvykle **řadu detoxikačních = očišťujících účinků**. A to nejen tím, že obvykle urychlí vylučování. Špenát můžete směle kombinovat s řepou a mrkví (doporučený poměr 1:1:2,5), celerem a mrkví (1:1,5:2), celerem a salátem (1:2:1,3). Přidat však můžete také zdravé tuky (mango, mandlové máslo, avokádo, banán). Špenát i ostatní suroviny se mixují čerstvé, nikoli povařené. Právě mixováním se ze špenátu uvolňuje cenný lutein.

Recept se špenátem: Obohaťte salát

Špenát se skvěle hodí také jako čerstvý do míchaných salátů. Je vhodný zejména v teplých dnech, kdy právě tato kombinace člověka i přirozeně zavodní. Hodí se i pro všechny, kteří mají sedavé zaměstnání, případně nekonzumují dostatek jiné zeleniny. Je dobré si uvědomit, že salát nejsou „jen“ natrhané listy, i když i ty jsou lahodné, ale právě jejich kombinace a případně lehká **zálivka z oleje nebo s přidáním ořechů** pomáhá lépe suroviny vstřebat. **K salátům se doporučuje také přidat**

bílkovinu, ať už v podobě masa (například opražených kuřecích kostek), tofu, [tempehu](#) nebo sýra. Pokud **přihodíte i něco sacharidů, resp. cukrů** (například rajčátka, paprika či trochu quinoi), vyhnete se následným „chutím na něco“.

Recept se špenátem: Pozor na pánev

Tepelně upravený špenát bohužel ztrácí řadu cenných látek (zejména lutein je na teplotu velmi citlivý, hned poté vitamin C). **Nejhůře na tom je příprava na pánvi, nejlépe živiny uchováte v páře.** Tam se sice určité procento sníží, na druhou stranu se zvýší obsah provitaminu A. Při přípravě špenátu pak **zapomeňte na mikrovlnnou troubu.**

Autor: [Markéta Palatin](#)