



RECEPTY A JÍDLA 25. 02. 2025

Zelené superpotravy pro detoxikaci, energii a sílu

Zelené superpotravy jsou bohaté na spoustu důležitých živin. Pomáhají detoxikovat tělo, zvyšují energii a posilují imunitní systém. Navíc je snadno zařadíte do jídelníčku. Obzvláště nyní na konci zimy, kdy tělo potřebuje podporu a výživu, jsou ideální pro doplnění energie a cenných látek.

Mezi zelené superpotravy patří například **klíčky**, **čerstvá zelená jarní zelenina** a **bylinky**, které jsou plné vitamínů, minerálů a antioxidantů. Klíčky, například brokolice nebo čočky, jsou bohaté na enzymy, které podporují trávení, a čerstvá zelenina, jako špenát nebo rukola, je vynikajícím zdrojem chlorofylu, který čistí a regeneruje buňky. Jednoduše řečeno, **zelené superpotravy** jsou ideální pro celkové zlepšení zdraví.

Zelené superpotravy jako superjídlo pro všechny

Pojem „superpotraviny“ vznikl **na začátku 21. století** jako marketingový termín pro potraviny, které mají mimořádně vysokou nutriční hodnotu a pozitivní účinky na zdraví. Superpotravy jsou bohaté na **vitamíny, minerály, antioxidanty** a další bioaktivní látky, které podporují imunitu, zlepšují trávení a chrání před vznikem akutních i chronických nemocí. Superpotravy rozpoznáme podle jejich **vysoké koncentrace živin**, přirozené čistoty a pozitivního vlivu na celkové zdraví a energii.

Kvalitní zelené superpotravy k jídlu nebo jako suplement

Zelené superpotravy, ať už v podobě čerstvé stravy nebo doplňků stravy, jsou skvělé **pro podporu zdraví** díky vysokému obsahu živin. Čerstvá zelenina, jako špenát, mangold, mladý ječmen nebo klíčky, poskytuje přírodní vitamíny, minerály a chlorofyl. **Kvalitní doplňky stravy**, jako spirulina nebo chlorella, by pak měly pocházet **z čistých a ekologických zdrojů**, bez chemických přísad a zpracování. Důležité je hledat produkty s certifikáty kvality, jako je bio certifikace, a ověřovat původ a způsob zpracování. Jen tak si v sobě totiž uchovají velké množství živin.

Nejlepší zelené superpotravy

Zelené superpotravy jsou skvělou volbou **pro zlepšení zdraví, detoxikaci a zvýšení energie**. Po kterých se rozhodně vyplatí sáhnout?

Mladý ječmen: Ukrývá v sobě vitamíny A, C, K, b-komplex, železo, hořčík a chlorofyl. **Podporuje detoxikaci, zlepšuje trávení**, posiluje imunitu, zvyšuje energii a regeneruje pokožku.

Spirulina: Obsahuje bílkoviny, vitamíny skupiny B, železo či antioxidanty (beta-karoten, zeaxantin). **Zlepšuje vitalitu, detoxikuje tělo**, podporuje imunitu, zvyšuje vytrvalost a srovnává hladinu cukru v krvi.

Chlorella: Nabízí slušnou porci chlorofylu, vitamíny B12 a C, ale také minerály (zejména železo) a aminokyseliny. Chlorella pomáhá **čistit tělo od těžkých kovů**, podporuje imunitní systém, zlepšuje trávení a [reguluje hladinu cholesterolu](#).



Koriandr: Mladé lístky koriandru obsahují vitamíny A, K, C, minerály (draslík, vápník) a flavonoidy. Koriandr **pomáhá při detoxikaci**, zejména od těžkých kovů, podporuje trávení, má protizánětlivé účinky a **zlepšuje zdraví srdce**.

Klíčky brokolice: Nechybí v nich vitamíny C, A, K a sulforafan (silný antioxidant). Podporují detoxikaci, chrání před rakovinou, **zlepšují trávení a posilují imunitu**.

Rukola: Obsahuje vitamíny A, C, K, folát, minerály (draslík, vápník, železo) a flavonoidy. Podporuje zdraví srdce, zlepšuje trávení, [má protizánětlivé účinky](#) a **napomáhá očistě těla**.

Špenát: Nechybí v něm vitamíny A, C, K, B9 (folát), minerály (železo, hořčík, vápník) a antioxidanty (lutein, zeaxantin). **Podporuje zdraví očí**, zlepšuje trávení, pomáhá proti zánětům, **posiluje imunitu**, a díky obsahu železa je skvělé **pro prevenci anémie**. Špenát je také výborný pro detoxikaci těla a udržení zdraví kůže.

Zelené superpotravy v kuchyni

Zelené superpotravy si nejlépe zachovají živiny **při minimálním tepelném zpracování**. Budete-li je vařit, pak by teplota neměla přesáhnout 45 stupňů, případně je přidávejte až na konci vaření, aby se vitamíny nevytratily. Zelené superpotravy je **ideální konzumovat syrové ve formě [smoothies](#) či šťáv**. Práškové formy (spirulina, chlorella) by měly být v bio kvalitě a bez chemikálií. Čerstvou zeleninu uchovávejte v chladničce a v tmavých obalech. Jen tak si zachovají **maximum cenných látek**.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)