

POTÁEBUJEME DRASLÁK

Pondělí, 30 květen 2022

Asi to bude dost proti vám - si, v jednom článku pozor na ovoce a zeleninu, ve druhém vám v tomto je zas doporučení. Ale - ono nesmíte zůstat na tom, odkud ovoce a zelenina jsou. A hlavně, jestli se na něm nevytvoří nějaký milovník chemických postřiků. Zpátky k DRASLÁKU, o kterém bude dnes řeč, a který je tak dle některých lidí to. Nabízíme vám několik potravin, které ho hodně obsahují - takže vyberte.

Draslík je esenciální minerál, který lidské tělo potřebuje pro celou řadu důležitých procesů. Protože si ho neumíme vyrobit, musíme ho přijímat v potravě. Denní doporučená dávka se v Evropě pohybuje od 700 mg po 4 000 mg. Normální hladina draslíku v krvi je 3,8 - 5,4 mmol/l. Je nutná zejména pro zdravé kosti a srdce. Je důležitá zejména u lidí s vysokým krevním tlakem a pomáhá snížit riziko kardiovaskulárních chorob.

Bílá fazole

Fazole a luštěniny jsou

výborným zdrojem draslíku. Nejvíce ho najdeme v bílých fazolích, a to 829 mg ve 179 gramech, což představuje 18% denní doporučené dávky. Také obsahují velké množství thiaminu (vitamin B1), kyseliny listové (vitamin B9), železa, hořčíku a manganu. Ve 179 gramů bílých

fazolích navíc najdeme 18,6 gramů vlákniny, což představuje téměř 75% denní doporučené dávky. Fazole jsou také skvělým zdrojem rostlinných bílkovin. Fazole také obsahují antioxidanty, které spolu s vlákninou zmírňují závažné onemocnění. Díky tomu fazole zlepšují zdraví tlustého střeva a snižují riziko onemocnění srdce a cukrovky i diabetu.

Brambory a sladké brambory

Brambory obvykle nejsou považovány za potraviny s

vysokým obsahem kvalitních živin. Na druhou stranu ale patří mezi nejlepší potraviny zdroje draslíku. Jedna velká vařená brambora (299 g) vám dodá až 34% denní doporučené dávky. Většina draslíku se nachází v bramborové dužině, ale zhruba 1/3 z celkového množství je ve slupce. Proto, pokud chcete do těla dostat maximum draslíku, jezte brambory ve slupce, tedy neloupané.

Sladké brambory (batáty) jsou rovněž skvělým zdrojem draslíku. Jedna velká sladká brambora (1 gram) vám dodá až 18% denní doporučené dávky draslíku. Brambory ale nejsou jen bohatým zdrojem draslíku. Obsahují také hodně vitamínů C a B6 a manganu. Sladké brambory jsou navíc doslova nabité vitamínem A. V pouhých 100 gramech sladkých brambor se nachází téměř 400% denní doporučené dávky vitamínu A.

Červená řepa

Červená řepa je kořenová zelenina, která má přirozeně sladkou chuť a je bohatým zdrojem kyseliny listové a manganu. Navíc obsahuje červené barvivo (pigment), které je velmi silným a účinným antioxidantem, který chrání organismus před oxidativním stresem a záněty. Červená řepa je výborným zdrojem draslíku (ve 170 gramech červené řepy se nachází až 11% denní doporučené dávky draslíku). Obsahuje také hodně antioxidantů a sloučenin dusíku, které mají vliv na vaše zdraví.

Řepík

Řepík je rostlina doslova nabitá živinami. Ve 180 gramech vařeného řepíku najdeme až 18% denní doporučené dávky draslíku. Řepík také obsahuje tyrosin, což je aminokyselina, která obsahuje vitamín A, desetinásobek denní doporučené dávky

vitamínu K, kolem 30% denní doporučené dávky vápníku a téměř 90% denní doporučené dávky manganu. Tyto živiny jsou důležité pro metabolismus, zdraví očí, pevnost kostí a zdravé imunitní systém.

Listová zelenina, jako je například klad rajčat, obsahuje téměř hodnou antioxidant.

Rajčatová
řepka

Rajčata a řepky z rajčat (jako například klad rajčatová řepka) jsou plnými draslíku. Ve 244 ml rajčatové řepky najdeme až 17% denní doporučené dávky. Rajčata jsou také bohatým zdrojem dalších vitamínů a minerálů, jako jsou například vitamíny A, C, E a B6 nebo měď. Kromě toho rajčata obsahují silný antioxidant lykopen (červené rostlinné barvivo patří mezi karotenoidy), který pomáhá zmírnit v těle a snižuje i riziko rakoviny prostaty.

Pomeranč a
pomerančová šťáva

Citrusové plody, jako například klad pomeranč jsou velmi bohatým zdrojem vitamínu C, ale obsahují také hodnou draslíku. V jedné sklenice pomerančové šťávy (250 ml) se nachází až 11% denní doporučené dávky. Navíc pomerančová šťáva obsahuje kyselinu listovou, vitamín A, vitamín B1 (thiamin) a antioxidanty. Na druhou stranu je potřeba si uvědomit, že pomerančová šťáva obsahuje mnohem více cukru a mnohem více vlákniny než pomeranč.

Banány

Banány patří mezi nejznámější potraviny - zdroj draslíku. Jeden středně velký banán obsahuje 422 mg draslíku, což je zhruba 12% denní doporučené dávky. Navíc je toto chutné ovoce také bohaté na vitamíny C a B6 a obsahuje hodnou manganu, hořčíku, vlákniny a antioxidant. Zralé banány obsahují více cukru než ostatní ovoce. Navíc je velmi snadné zařadit banány do vašeho jídelníčku, což z nich dělá ideální potraviny na rychlé doplnění chybějícího draslíku do organismu.

Avokádo

Avokádo je velmi chutné, zdravé a jediné ovoce. Obsahuje hodnou mononenasycených mastných kyselin, velké množství vlákniny, antioxidant, vitamínů C, K, B6, B9 (kyselina listová) a B5 (kyselina pantothenová) a proto je avokádo považováno za jednu z nejlepších potravin pro zdravé srdce. Jedno středně velké avokádo vám dodá až 20% denní doporučené dávky draslíku. Konzumace avokáda je spojena s nižším indexem tělesné hmotnosti (BMI), menším obvodem pasu, celkově nižší hmotností a také s podstatně nižším rizikem metabolického syndromu.

Jogurt

Jogurt je skvělým zdrojem vápníku, riboflavinu (vitamín B2) a draslíku. Ve 245 g jogurtu najdeme až 11% denní doporučené dávky draslíku. A protože se jogurt vyrábí kvašením, obsahuje zdravé prospěšné bakterie (probiotika), které v našem trávicím traktu. Pokud koupíte jogurt dřívejte přednost čistému (přírodnému) bílému jogurtu bez přísad, protože ochucené jogurty obsahují hodnou přidaného cukru.

Losos

Losos patří mezi nejzdravější potraviny vůbec. Je doslova nabitý vysoce kvalitními bílkoviny, omega-3 mastnými kyselinami a vitamíny a minerály, včetně

draslík-ku. Pátek filetu z lososa (187 gramů) obsahuje 683 mg draslík-ku, což je 15% denní doporučená dávky. Strava bohatá na tuto rybu má šanci kladně ovlivnit lidské zdraví, zejména pak chránit před kardiovaskulárními chorobami.

ANDREA

Čtěte pozorně, a je-li pozornější nakupujte