

MĀ•TE RĀ•DI ĀĀERNĀ• ĀĀEJ?

NedĀ•le, 21 srpen 2022

ĀĀernĀ½ Ā•aj je hned po vodĀ• nejkonzumovanĀ•jĀ•m nĀ•pojem na svĀ•tĀ•. PĀ•mipravuje se spaĀ•menĀ•m listĀ• Ā•ajovnĀ• horkou vodou. Pro dosaĀ•enĀ• rĀ•znĀ½ch chutĀ• se nĀ•kdy pĀ•midĀ•vajĀ• takĀ• dalĀ• rostliny, jako jsou Earl Grey nebo m. chai. ĀĀernĀ½ Ā•aj mĀ•j vĀ½raznĀ•jĀ• chuĀ• a obsahuje vĀ•ce kofeinu neĀ¾ ostatnĀ• druhy Ā•ajĀ•, ale stĀ•le je v nĀ•m mĀ• neĀ¾ v kĀ•vĀ•. MĀ•j Ā•mĀ•du kladnĀ½ch Ā•Ā•inkĀ• na zdravĀ•, protoĀ¾e obsahuje antioxidanty a zdravĀ• prospĀ•jnĀ• lĀ•jtky protizĀ•tlivĀ½m Ā•Ā•inkem.

Jejich dostateĀ•nĀ½ pĀ•mĀ•sun pomĀ•hĀ•j odstranit z organizmu volnĀ• radikĀ•ly, kterĀ• poĀ•kozujĀ• buĀ•ky v tĀ•le, Ā•Ā•mĀ¾ se sniĀ¾uje riziko mnoha chronickĀ½ch onemocnĀ•nĀ•. Mezi lĀ•jtky s antioxidaĀ•nĀ•mu Ā•Ā•inky, kterĀ• se nachĀ•zĀ• v nĀ• kterĀ½ch potravinĀ•ch a nĀ•pojĀ•ch, vĀ•etnĀ• Ā•ernĀ•ho nebo zelenĀ•ho Ā•aje, patĀ•mĀ• napĀ•klad polyfenoly. DalĀ• skupinou antioxidantĀ•, kterĀ• Ā•ernĀ½ Ā•aj obsahuje, jsou lĀ•jtky oznaĀ•ovanĀ• jako flavonoidy. Ty pomĀ•hajĀ• zlepĀ•ovat zdravĀ• srdce a cĀ•v.

KromĀ• Ā•ernĀ•ho Ā•aje,

je bohatĀ½m zdrojem flavonoidĀ• takĀ• zelenina, Ā•ervenĀ• vĀ•no a hoĀ•mĀ•j Ā•okolĀ•ida.

DostateĀ•nĀ½ pĀ•mĀ•sun flavonoidĀ• v potravĀ• mĀ•Ā¾e pomoci v prevenci kardiovaskulĀ•rnĀ•ch onemocnĀ•nĀ•, protoĀ¾e sniĀ¾uje Ā•mĀ•du rizikovĀ½ch faktorĀ•, jako jsou vysokĀ½ krevnĀ• tlak, vysokĀ½ cholesterol a triglyceridy v krvi a pomĀ•hajĀ• takĀ• v prevenci obezity.

V lidskĀ•m organizmu najdeme nĀ•kolik lipoproteinĀ•, kterĀ• slouĀ¾Ā• pro "pĀ•mĀ•pravu" cholesterolu v tĀ•le. Mezi dva nejhlavnĀ•jĀ• patĀ•mĀ• takzvanĀ• lipoproteiny o nĀ•zkĀ• hustotĀ• (takzvanĀ• LDL lipoproteiny, z anglickĀ•ho "Low-Density Lipoproteins") a lipoproteiny s vysokou hustotou (takzvanĀ• HDL lipoproteiny, z anglickĀ•ho "High-Density Lipoproteins").

LDL je povaĀ¾ovĀ•n za "zlĀ½" lipoprotein, protoĀ¾e pĀ•mĀ•ivĀ•dĀ• cholesterol z

jater do bunĀ•k. Naproti tomu HDL je povaĀ¾ovĀ•n za "hodnĀ½" cholesterol, protoĀ¾e odvĀ•dĀ• cholesterol z bunĀ•k do jater, odkud je pak vylouĀ•en z tĀ•la ven. Pokud je v tĀ•le pĀ•mĀ•liĀ• mnoho cholesterolu navĀ•zanĀ•ho na LDL lipoproteiny, mĀ•Ā¾e

dochĀ•zet k jeho usazovĀ•nĀ• v cĀ•vĀ•ch a vznikajĀ• tak sklerotickĀ• plĀ•ty, kterĀ• cĀ•vy ucĀ•vajĀ•, zhorĀ•ujĀ• proudĀ•nĀ• krve a zvyĀ•ujĀ• riziko rĀ•znĀ½ch onemocnĀ•nĀ•, jako jsou

napĀ•klad infarkt myokardu nebo cĀ•vnĀ• mozkovĀ•j pĀ•mĀ•hoda. NĀ• kterĀ• studie naznaĀ•ujĀ•, Ā¾e pitĀ• Ā•ernĀ•ho Ā•aje pomĀ•hĀ•j sniĀ¾ovat LDL cholesterol v krvi. Jedna

randomizovanĀ• studie naznaĀ•uje, Ā¾e pitĀ• 5 Ā•jĀ•lkĀ• Ā•ernĀ•ho Ā•aje dennĀ• sniĀ¾uje hladinu LDL cholesterolu u osob s lehce aĀ¾ stĀ•mednĀ• zvĀ½Ā•jenĀ½m cholesterolem v krvi v prĀ•mĀ•ru o 11 %.

Je znĀ•jmo, Ā¾e nĀ• kterĀ• druhy

stĀ•mĀ•evnĀ•ch baktĀ•riĀ• podstatnĀ• ovlivĀ•ujĀ• celkovĀ½

zdravotnĀ• stav organizmu. V trĀ•vicĀ•m traktu se nachĀ•zĀ• miliardy baktĀ•riĀ• a takĀ•

70 - 80 % celĀ•ho imunitnĀ•ho systĀ•mu lidskĀ•ho tĀ•la. ZatĀ•mco nĀ• kterĀ• stĀ•mĀ•evnĀ•

baktĀ•rie jsou zdravĀ• prospĀ•jnĀ•, jinĀ• mohou naopak Ā•kodit. PravidelnĀ• pitĀ• Ā•ernĀ•ho Ā•aje zlepĀ•uje zdravĀ• trĀ•vicĀ•ho traktu a stĀ•mĀ•evnĀ•ho mikrobiomu, kterĀ½ hraje dĀ•leĀ¾itou roli v

prevenci stĀ•mĀ•evnĀ•ch zĀ•nĀ•tlivĀ½ch onemocnĀ•nĀ• (napĀ•klad Crohnovy choroby),

diabetu druhĀ•ho typu, kardiovaskulĀ•rnĀ•ch chorob, obezity a dokonce i rakoviny. Vzhledem

k tomu, Ā¾e Ā•ernĀ½ Ā•aj obsahuje polyfenoly, kterĀ• pomĀ•hajĀ• udrĀ¾ovat zdravĀ•

stĀ•mĀ•evnĀ•ho mikrobiomu, podporujĀ• rĀ•st zdravĀ• prospĀ•jnĀ½ch stĀ•mĀ•evnĀ•ch baktĀ•riĀ• a

naopak potlaĀ•ujĀ• rĀ•st zdravĀ• Ā•kodlivĀ½ch baktĀ•riĀ•, jako jsou napĀ•klad salmonely,

mĀ•Ā¾e se uplatnit i v prevenci vĀ½Ā•je uvedenĀ½ch onemocnĀ•nĀ•.

Navíc má; účinná polovina antimikrobiálních vlastností a zabíjí zdravě a škodlivě mikroorganismy, které narůstají v sliznici. To pomáhá ke zlepšení imunity a současně podporuje růst zdravě prospívajících bakterií ve střevě.

Účinná polovina

Účinná polovina obsahuje kofein a

také aminokyselinu zvanou L-theanin, která pomáhá zlepšovat bdělost a

soustředění. Tato aminokyselina zvyšuje aktivitu alfa vln v mozku, která

navozuje uvolnění a zlepšuje soustředění. Proto se lidé, kteří pijí účinnou polovinu

neúnavně a lidé, kteří pijí účinnou polovinu, pijí kávou, a to i přes to, že

kávová obsahuje více kofeinu než účinná polovina.

Použití je velmi jednoduché:

- Nejprve do účinné poloviny sátek dejte 2 - 3 gramy účinné poloviny sátek (toto množství vystředně zhruba na jeden šálek o objemu 120 ml).

- Poté uvaďte vodu a přelijte jí prášek s účinnou polovinou sátek a nechte 3 - 5 minut louhovat podle toho jak silně účinnou polovinu chcete.

- Vyjměte sátek s účinnou polovinou sátek z vody, nechte vychladnout a užívejte si skvělou chuť.

Neexistují žádné konkrétní doporučení ohledně konzumace účinné poloviny

účinné poloviny pro většinu lidí, protože by neměli překračovat 3 - 4 šálky

účinné poloviny denně (500 ml). Konzumace více než 5 šálků účinné poloviny denně má

způsobit nadměrnou únavu, jako jsou bušení srdce,

bolesti hlavy, nervozita, podráždění, zmatenost, třes, brnění končetin a křeče. Za tímto účelem

kofein, jehož nadbytek v těle

je vyvolává. Protože každá druh účinné poloviny obsahuje jinou množství kofeinu a navíc

také celkové množství kofeinu závisí na době louhování, jsou všechny uvedené denně

doporučené množství účinné poloviny účinné poloviny jen orientačně a pokud pijete silně účinnou polovinu s

vyšší obsahem kofeinu, je nutné denně množství účinné poloviny účinné poloviny snížit.

MUDr.

Michal Vilímek