



MASO 18. 03. 2019

Kachní maso

Bílkovinná bomba Kachní maso obsahuje velké množství bílkovin. Pouhých 150 gramů doplní denní doporučenou dávku bílkovin pro ženy, pro muže pak 180...

Kachní maso a léčivé účinky

Bílkovinná bomba

Kachní maso obsahuje **velké množství bílkovin**. Pouhých 150 gramů doplní denní doporučenou dávku bílkovin pro ženy, pro muže pak 180 gramů. Radí se tak mezi **potraviny s největším podílem bílkovin**, hned vedle jiných druhů kvalitních mas, luštěnin a ořechů. Tím podporuje například **funkce tkáně, tvorbu kolagenu, hemoglobinu, hormonální rovnováhu a posilování organismu**. Kachní maso obsahuje všechny nezbytné **aminokyseliny**.

Silnější imunita

Podporuje **imunitní systém**, urychluje **hojení ran** a ačkoli bychom to asi do kachního masa neřekli, pomáhá uzdravovat **bolavý krk a chraptění**.

Zdravé nervy

Kachní maso udržuje **fyzické i psychické zdraví**. Je to mimo jiné díky obsažené mědi, která je pro oboje důležitá. Kachní maso má skvělé účinky na **nervový systém**. Podporuje a zároveň posiluje jeho fungování. Zlepšuje **přenos nervových signálů** a zabraňuje **poškození nervů**.

Krásné vlasy, nehty i pokožka

Obsahuje hned několik důležitých minerálů. Kachní maso je bohaté zejména na **selen a zinek**. Kromě podpory **činnosti enzymů** a **buněčného metabolismu** přispívají ke kvalitě **nehtů a vlasů**. Zvláště vitamín B2 z kachního masa pomáhá ke **zdravým, jemným vlasům**. Díky kachnímu masu budeme mít **silnou, zdravou a pevnou pokožku**. Udržuje ji hydratovanou, pevnější a svěžejší. Také jí poskytuje ochranu před špatným počasím.

Prevence srdečních onemocnění

Tuk z kachního masa má dobrý vliv na **prevenci srdečních onemocnění** a nemá negativní účinky podobné ostatním tukům. To prokázal i vědecký výzkum. V přiměřených dávkách dokonce **snižuje škodlivý cholesterol** a naopak zvyšuje zdravý cholesterol. Kachní maso také podporuje **oběhovou soustavu a cirkulaci krve**. Stejně tak má dobrý vliv na **nízký krevní tlak**. Kachní maso zároveň slouží jako dobrá **prevence anémie**.

Silný antioxidant

Kachní maso je plné **antioxidantů**. Tím zabraňuje **předčasnému stárnutí** nebo některým druhům **rakoviny**. Chrání nás před výskytem volných radikálů.

Zvyšuje hmotnost

Pokud potřebujeme **zvýšit tělesnou hmotnost**, kachní maso zařadíme do našeho jídelníčku. Velkou výhodou kachního masa je, že váhu nabereme zdravě. Je to nejen díky tukům, ale také mastným kyselinám.

Lepší trávení

Kachní maso podporuje zdravý trávicí systém. Usnadňuje **průchodnost střev**, stejně jako **vyprazdňování**. Je to hlavně díky vitamínu B3, který pomáhá tlustému střevu vstřebávat uhlohydráty, bílkoviny a tuk. 100 gramů kachního masa dokonce pokryje čtvrtinu denní doporučené dávky vitamínu B3.

Výborné na svaly, kosti a zuby

Kachní maso je skvělé na **funkci svalů**. Sodík má vliv na **svalovou hybnost**, dodává svalům **energii a posiluje je**. Je také výborný na prevenci **svalových křečí**. Dostatečná dávka sodíku nás navíc zbaví svalových křečí, ať už jsou jakkoli silné. Kachní maso přispívá ke zdravým kostem a zubům. Je to hlavně díky vápníku a fosforu. Také slouží jako prevence osteoporózy.