



LÉČIVÉ POTRAVINY 14. 08. 2017

Cuketa

Cukína by se měla stát součástí zdravého životního stylu Konzumace cuket prospívá hlavně lidem obézním, diabetikům, pacientům s chorobami jater a...

Cuketa a účinky na zdraví

Cukína by se měla stát součástí zdravého životního stylu

Konzumace cuket prospívá hlavně lidem obézním, diabetikům, **pacientům s chorobami jater a žlučníku, nemocným trpícím dnou a revmatismem**. Tato nepříliš výrazná zelenina je bohatá na minerální látky, především draslík, hořčík, vápník, fosfor, železo, měď a zinek. Draslík na sebe **váže přebytečné soli v těle** a pomáhá odvádět vodu. Kromě zmíněných prvků se v cukíně nacházejí také

vitamíny A, B a C, které **zlepšují imunitu** a **posilují látkovou přeměnu v buňkách**.

S cuketou proti rakovině a dalším nemocem

Diabetici ocení, že díky nízkému glykemickému indexu tykev **nezpůsobuje kolísání cukru v krvi**. Tato zelenina by se měla stát také součástí jídelníčku těhotných žen, jelikož obsahuje kyselinu listovou, která působí příznivě na **nervovou soustavu dítěte**. Jelikož cuketu z více než 90 % tvoří pouze voda, stala se vhodnou potravinou **při dietě a detoxikaci organismu**. Látky v ní obsažené zlepšují pohyb střev, jejich průchodnost i vyprazdňování. Navíc jsou letní tykve **lehce zásadité** a pomáhají udržet acidobazickou rovnováhu v těle.

Zajímavosti o cuketě

- První plody mohou pěstitelé **sklízet už po 60 - 65 dnech** od výsevu
- K přípravě pokrmů se používají i **cuketové květy**, a to především plněné
- Plody se **sklízají v rukavicích a s dlouhými rukávy**, protože lodyhy i listy rostlin na sobě nesou ostny nebo tuhé chlupy
- Existují **až stovky odrůd** - cukety žluté, bílé, černé, pruhované, světlé či tmavě zelené nebo podélné i kulaté
- Mladé **listy se občas zbarví do žluta**, je to způsobeno nízkými teplotami a nejedná se o nemoc rostliny