



LÉČIVÉ POTRAVINY 14. 08. 2017

Lilek

Přestože obvyklým způsobem konzumace je tepelná úprava, lidé mohou využívat také šťávu z čerstvého lilku, která má antibiotické účinky. Jelikož...

Lilek a jeho účinky na zdraví

- Přestože obvyklým způsobem konzumace je tepelná úprava, lidé mohou využívat také šťávu z čerstvého lilku, která má **antibiotické účinky**. Jelikož plody jsou z 90 % tvořeny vodou, šťávy bude vždy dostatek.
- Plody lilku jsou vhodné k přípravě mixovaného nápoje smoothie, který **pomůže snížit cholesterol v krvi**.
- Lilek zabraňuje vzniku volných radikálů v těle, což **předchází vzniku rakovinotvorných buněk**.
- Je také výborným **zdrojem draslíku**, v tomto směru předčí i zelí, cibuli, mrkev a salát. Obsahuje i řadu dalších minerálů a prvků, například železo, hořčík, sodík zinek a mangan,

kteřé **ovlivňují kvalitu vlasů a nehtů.**

- V lilku můžeme nalézt také rutin, který **brání lámavosti drobných krevních kapilár** a působí jako prevence proti žilním onemocněním.
- Díky vysokému obsahu pektinů **zlepšuje střevní mikroflóru** a pomáhá s činností peristaltiky střev, což odstraní potíže se zácpou.

Zajímavosti o lilku

- Před smažením nebo pečením jej **posypte solí**, lilek vypotí velké množství vody a **zbaví se případné hořkosti.**
- Lilek **obsahuje nikotin**, avšak množství se nevyrovná ani pasivnímu kouření. Abyste tělu dopřáli tolik nikotinu, kolik je v jedné cigaretě, museli byste **sníst 9 kg lilku.**
- Arabové a Španělé **považují lilek za afrodisiakum**, zvláště díky obsahu vitamínu B3, který pomáhá tvorbě hormonů estrogeneru, progesteronu a testosteronu.
- Lilku se také přezdívá šlechtic nebo král mezi zeleninou.
- Nové odrůdy lilku se zbarvují do růžové nebo bílé barvy a výjimkou nejsou ani lilky proužkované.
- V 15. století, kdy lilek přišel do Evropy, se jeho **rostliny s růžovými květy** považovaly za okrasné.