



ZDRAVÍ A KRÁSA 08. 11. 2019

České superpotraviny vyčistí tělo a postaví vás na nohy

Zelený ječmen původně pochází z Nového Zélandu, dnes se ale pěstuje po celém světě. Ve šťávě z ječmene je až 4x více vápníku než v mléku a mnohem...

Mezi nejznámější superpotraviny, se kterými se doslova v poslední době roztrhl pytel, patří zelený ječmen, chia semínka, acai nebo mořské řasy. Je sice pravda, že obsahují velké množství zdravých a účinných látek, které podporují naše zdraví. Věděli jste ale, že superpotraviny z dalekých zemí můžete mnohem levněji nahradit za jiné? České superpotraviny jako jsou lněná semínka nebo borůvky jsou trefou do černého!

1. Superpotravina: zelený ječmen

Zelený ječmen původně pochází z Nového Zélandu, dnes se ale pěstuje po celém světě. Ve šťávě

z ječmene je až 4x více vápníku než v mléku a mnohem více železa než ve špenátu. [Co ještě obsahuje?](#)

- vitamin C, E, K, H
- draslík
- měď
- hořčík
- fosfor
- železo
- vlákninu

Mezi účinky zeleného ječmene patří **podpora správného fungování nervového systému**, udržuje optimální hladinu cukru a cholesterolu a působí jako **antioxidant**. Cena je poměrně vysoká. Za **150 g zeleného ječmene** můžete zaplatit klidně i **400 korun a více**.

Nahradí jej české superpotraviny: luštěniny a ořechy

Zelený ječmen lze ale skvěle nahradit mnohem levnější variantou. Jsou jimi **ořechy a luštěniny**, které vás v obchodě vyjdou mnohem levněji. Hrách, fazole, vlašské ořechy nebo mandel seženete maximálně **do 100 korun**.

A v čem jsou luštěniny a ořechy tak výtečné a jaké látky obsahují?

- **Luštěniny** - bílkoviny, vitamin A, B, C, vápník, železo, fosfor, železo.
- **Ořechy** - bílkoviny, zdravé tuky, nenasycené mastné kyseliny, hořčík, železo, fosfor, vápník.

2. Superpotravina: Chia

Chia jsou sice malá, ale zato poměrně zázračná semínka. Natáhnou vodu a svůj objem zvětší až o desetinásobek. Taková vlastnost má velmi **pozitivní efekt při trávení** - člověk sní méně a navíc chia pomáhají zpomalit trávení.

Semínka obsahují **velké množství zdravých látek**:

- vláknina
- bílkoviny
- vitamin A, B, C, E
- nenasycené mastné omega-3 kyseliny

A jaké jsou **účinky chia semínek**?

- zlepšují paměť
- snižují cholesterol
- pomáhají při hubnutí
- mají pozitivní vliv na srdce, cévy a nervy

Za **500 g zaplatíte okolo 200 až 300 korun**. Mnohem více peněz však ušetříte, pokud sáhnete po tradiční české plodině.

Nahradí je česká superpotravina: lněné semínko

Mezi **české superpotraviny**, které dokáží nahradit chia semínka, patří **semínka lněná**. Svými

vlastnostmi a obsahem mohou klidně konkurovat chia.

Lněné semínko obsahuje:

- omega-3 mastné kyseliny
- vitamín B1, B2, B3, B5, B6
- vápník
- železo
- draslík
- selen
- vláknina a protein



Konzumace lněných semínek je dobrá volba, jelikož:

- mají protizánětlivé účinky
- upravují krevní tlak
- pomáhají s trávením
- stabilizují cukr v krvi

V obchodech běžně seženete **1 kg lněných semínek za 50 až 80 korun.**

3. Superpotravina: acai

Bobule acai taktéž patří mezi superpotraviny, které jsou vyhledávané. Pocházejí z deštného pralesa **povodí Amazonky.**

Acai obsahuje tyto látky:

- vlákninu
- vitamín A, B, C, E
- enzymy
- mangan
- měď
- železo
- zinek
- fosfor
- omega 3,6 mastné kyseliny

A na co mají bobule acai vliv?

- jsou prevencí rakoviny
- pomáhají tělu lépe bojovat s alergiemi
- prevence onemocnění srdce
- zlepšují cirkulaci krve
- pomáhají při hubnutí

Cena za acai v prášku se pohybuje okolo **200 korun**, za tabletky zaplatíte i **500 korun.**

Nahradí je české superpotraviny: ostružiny a borůvky

Acai si nemůžete jen tak na rozdíl od ostružin nebo borůvek nasbírat **v lese zcela zdarma.** A jejich

účinky na zdraví jsou skoro srovnatelné s acai.

Borůvky a ostružiny obsahují:

- vitaminy C, E
- antioxidanty
- třísloviny
- železo
- draslík
- hořčík
- selen
- zinek

Tyto české superpotraviny **pomáhají při mnoha nemocích a potížích:**

- **Borůvky** - pomáhají na vysoký krevní tlak, snižuje riziko rakoviny, zlepšuje vidění, [zlepšují trávení](#).
- **Ostružiny** - urychlují hojení ran, zahání rýmu i angínu, pomáhají proti stárnutí, ulevují při hemeroidech.

4. Superpotravina: mořské řasy

Patří také mezi významnou superpotravinu, která má několik skvělých účinků na naše tělo. Rostou v **podmořských lesích** a obsahují zdraví prospěšné látky:

- draslík
- železo
- fosfor
- vitaminy B1, B2, B3, B12
- vitaminy A, C, E, K
- kyselina pantothenová

Mořské řasy jsou ceněné pro detoxikační účinky. V obchodě se jejich cena pohybuje okolo **150 až 300 korun za 100 g**. Víte ale, že ji můžete hravě nahradit mnohem levnější variantou?

Nahradí je české superpotraviny: naše bylinky

Mořské řasy sice stoprocentně nenahradíme, ale levnější varianta existuje. Minerály a látky z řas lze doplnit z našich dostupných zdrojů. Stačí, když vyjdete ven a nasbíráte si listy **pampelišek, kopřiv, sedmikrásek, jitrocelu** - ten se dá, mimochodem, teď ještě sbírat. Vyrobtě si z něj třeba skvělou [domácí jitrocelovou tinkturu](#). Listy propláchněte ve slané vodě a poté usušte. Velkou výhodou je hlavně to, že za tyto bylinky - české superpotraviny **neutratíte ani korunu** oproti drahé mořské řase.

5. Superpotravina: guarana

Guarana je známá především díky svým **účinkům na posílení paměti**. Chrání taktéž nervovou soustavu a **povzbuzuje naši mysl**. U žen dokáže navíc tlumit menstruační bolesti a pomáhá se soustředěním. A to díky těmto látkám:

- vitaminy C, B1, B2
- kofein

- vápník
- železo
- bílkoviny
- tuk
- škrob

Za tuto povzbuzující superpotravinu zaplatíte za **100 g okolo 110 korun**. Víte ale, že ji může nahradit obyčejná česká plodina?

Nahradí ji česká superpotravinu: mák

[Mák je skvělá česká superpotravinu](#), která je dokonalou náhradou guarany. **Mák obsahuje tyto látky:**

- hořčík
- mangan
- fosfor
- sodík
- vitaminy skupiny B
- bílkoviny
- vláknina
- tuk

A jak vám dokáže **mák pomoci** a nahradit drahou superpotravinu?

- podpora paměti
- prevence osteoporózy
- uklidňuje a brání stresu
- zdroj síly a energie

Cena je také mnohem levnější. Za **1 kg české superpotraviny** zaplatíte přibližně **200 korun**.