

Co v sobě skrývá naše ovoce?



Na každém rohu se píše, že ovoce z různých koutů světa je výborné a chlubí se mnoha účinky na zdraví. Doporučuje se [goji](#), [pomelo](#) či granátová jablka, ale na to, že **domácí ovoce je nejlepší**, se zapomíná. Právě v těchto měsících se můžete těšit **na naše sezónní ovoce**, jež je bohaté na látky, které jsou potřebné pro náš organismus a rovněž má plno účinků na zdraví. Čemu byste se rozhodně neměli vyhýbat?

Nejlepší ovoce je takové, které se nemusí dovážet, roste blízko a v dané sezóně. Plody se mohou konzumovat ihned, netrhají se nedozrálé a nedovážejí se z druhého konce světa. Navíc naše ovoce chutná stejně dobře nebo dokonce lépe než nějaké cizokrajné. To se samozřejmě odvíjí od chutí a preferencí každého.

Které ovoce u nás roste?

Na zahradě, v lesích a také na trzích najdeme mnoho různých druhů ovoce, které je lokální a domácí. Rovněž v obchodech se občas nachází ovoce pocházející z Česka. Víte, čím jednotlivé druhy vynikají?

Dnes se podíváme na angrešt, borůvky, broskve, hrozny a hrušky.

Angrešt

Srstka angrešt, srstka obecná nebo pouze angrešt je keř, který se vyskytuje na zahradách i v lesích. Má sladké kulovité plody (bobule) s charakteristickou *srstí* a semínky uvnitř.

Plody mohou být zelené, bílé, žluté nebo červené, to záleží na odrůdě.

Zraje po celý červenec.

Mezi pozitivní vlastnosti angreštu patří detoxikace, usnadňuje vyprazdňování, snižuje vysoký krevní tlak, podporuje metabolismus tuků a podporuje odstranění ledvinových kamínků.



V plodech se nachází kyselina citronová, jablečná, vinná a šťavelová. Obsahuje také vitamín C, E, A a vitamíny skupiny B. Z minerálních látek je to draslík, [vápník](#), fosfor, křemík, železo, mangan, zinek a další. **Angrešt je také bohatý na vlákninu.**

Energetická hodnota: 100 g angreštu má energii 81 kJ (19,2 kcal) a obsahuje bílkoviny:

1,1 g, sacharidy: 3 g, tuky: 0,4 g, vláknina: 2,4 g.

Borůvky

Borůvky jsou malé kulaté bobule, jež rostou na malých keřících. **Plody mají výraznou modročernou barvu a sladkou chuť**, jsou také ceněny pro svůj významný vliv na zdraví. V lesích jsou borůvky menší a chuťově výraznější než borůvky pěstované.

Dozrávají od poloviny června do poloviny září.

Borůvky mají pozitivní vliv na imunitu, zlepšují šeroslepost, mají pozitivní efekt proti infekcím, při zánětech močových cest, při zácpě, na snižování cholesterolu v krvi, na snižování tuků v krvi, při stresových situacích, na cukrovku, při regeneraci a slouží jako ochrana před volnými radikály.



V borůvkách se nachází **antioxidanty, flavonoidy, resveratrol**, vitamíny C a A, vitamíny skupiny B, ze stopových prvků se jedná o hořčík, mangan, draslík, železo, chrom a zinek. Najdeme v nich i vlákninu. Kromě plodů se cenné látky nalézají i v listech.

Energetická hodnota: 100 g borůvek má energii 220 kJ (52,4 kcal), bílkoviny: 0,7 g, sacharidy: 11,5 g, tuky: 0,6 g, vláknina: 4,9 g.

Broskve

Oblíbené broskve patří mezi plody stromu, který se jmenuje broskvoň. Větší kulatý plod s měkkou dužninou a peckou uprostřed **je celý potažen jemnou slupkou a chmýřím.**

Odrůda bez chmýří s lesklým povrchem je **nektarinka**. Broskve se skládají z velkého množství vody a pěstují se několik tisíc let. Pocházejí původně z Číny.

Zrají od poloviny července do poloviny září.

Konzumace broskví pomáhá při odvodňování, dodává psychickou pohodu, odstraňuje stres, má pozitivní vliv na vysoký krevní tlak, pomáhá při zácpě (má trochu projímavé účinky), brzy zasytí a nemají negativní vliv na váhu, protože **obsahují málo kalorií.**



V broskvích najdeme vitamín C, A a vitamíny skupiny B, z minerálů to je draslík, vápník, hořčík, fosfor, zinek a železo. Obsahuje řadu mastných kyselin (linolová, alfa-linolenová, vakcenová) a aminokyselin (nejvíce kyseliny asparágové).

Energetická hodnota: 100 g broskve má energii 142 kJ (33,8 kcal), bílkoviny: 1 g, sacharidy: 7,6 g, tuky: 0,1 g, vláknina: 1,5 g.

Hrušky

Hrušky jsou plody stromu, který se nazývá hrušeň. Jedná se o plod, který může být různě sladký a různě tvrdý. Z hrušek se dělají nejen křížaly a hruškovice, ale nejlepší jsou bez jakékoliv úpravy. **Existují letní, podzimní a zimní odrůdy.**

Sklízají se od poloviny srpna do poloviny října.

Toto ovoce má účinky na čištění střev, pomáhá odstraňovat [zácpu](#), vylučuje z těla škodlivé látky, má močopudné účinky, snižuje krevní tlak, má pozitivní vliv na cévy, krevní oběh a **posiluje činnost srdce.**



Hrušky, které jsou tvořeny z velké části vodou, obsahují vitamín C a vitamíny skupiny B, z minerálů to je draslík, zinek, sodík, měď, vápník a fosfor. Obsahuje třísloviny. Jsou taktéž významným zdrojem vlákniny, která se nachází hojně ve slupce i dužnině těsně pod ní.

Energetická hodnota: 100 g hrušek má energii 239 kJ (57 kcal), bílkoviny: 0,4 g, sacharidy: 15,2 g, tuky: 0,1 g, vláknina: 3,1 g

Článek převzat z: <https://sjidelnicek.cz/zdrave-a-chutne-ovoce/>