Ananas brání srážení krve

Proč je ananas zdravý?

Ananas **pomáhá při průjmových onemocněních a střevních poruchách, pomáhá při slunečním úžehu, zvyšuje stav bílkovin v těle, odstraňuje stařecké a pigmentové skvrny a ulevuje slinivce břišní**. Toto exotické ovoce **obsahuje kromě biotinu a vitamínů E a B12 i všechny ostatní vitamíny a mnoho dalších minerálních látek a stopových prvků**.

Nejdůležitější látkou obsaženou v tomto ovoci je ale **bromelain**. Tento enzym štěpí v našem těle bílkoviny na aminokyseliny, ve střevech **ničí cizopasné látky, brání srážení krve a tím zlepšuje prokrvování, snižuje krevní tlak a přispívá k rozpouštění usazenin na stěnách cév**. Bromelain rovněž působí **protizánětlivě, uvolňuje svalové napětí a lokální svalové křeče**.

Jaký koupit a jak jej zpracovat

Tmavé plody jsou jakostnější, zelené plody naopak nezralé, proto **kupujeme pouze zralé plody**. Při zpracování nejprve **odřízneme horní růžici listů, odkrojíme šupinovitou kůru, plod rozkrojíme po délce a vyjmeme zdřevnatělou střední část**. Takto získanou dužninu můžeme hned konzumovat nebo dále zpracovávat. Nikdy však nenecháváme ananas delší dobu ležet doma.

Použití ananasu v kuchyni

Ananas podáváme jako **ovocný salát, součást dezertů**, můžeme jím **doplňovat zeleninové pokrmy nebo grilované pochutiny**. Výborně doplňuje pokrmy, v nichž je použito kuřecí maso. Ananasová šťáva je chutná jak samotná, tak jako součást různých koktejlů.

Vyzkoušejte naše ananasové recepty:

Recept na **lososové špízy s ananasem** naleznete ZDE

Recept na **grilovaný ananas s kuřecím masem** se nachází ZDE

Recept na **pizzu se šunkou a ananasem (Pizza Hawai)** je ZDE

Recept na **havajský toast s ananasem** máme ZDE

Recept na **domácí ananasový džus** se ukrývá ZDE

Recept na **koktejl Piňa Colada** jsme připravili ZDE

Recept na **ananasovo-banánový nápoj (smoothie)** máme ZDE

Recept na **tvarohovou buchtu s ananasem** naleznete ZDE