

Brambory snižují krevní tlak a posilují cévy



Kde se vzaly brambory?

Málokdo z nás se asi zamýšlí nad tím, kde se brambory vůbec vzaly. Nejspíš mávneme rukou a dodáme: ty jsou tu od pradávna! A nemáme pravdu.

Pocházejí z **Jižní Ameriky** - přesněji z Peru a Chile, **do Evropy se dostaly díky mořeplavcům Kryštofa Kolumba někdy kolem roku 1536**. Do českých zemí pak tato surovina došla oklikou přes Vídeň až v 17. století. Považme, že takovýto pilíř naší kuchyně ještě hospodyňky před čtyřmi stoletími neznaly...

Proč jsou brambory zdravé?

Brambory jsou nejen potravina sytící, která dodává sílu k práci obsaženým škrobem, **nýbrž jsou pro obsah nerostných látek a vitaminů (hlavně protikurdějového vitamínu C) také důležitá potravina ochranná**.

Brambory **jsou bohaté na uhlohydráty (především škrob)**, které představují hlavní palivo pro naše tělo. Během trávení se totiž přemění v glukózu a ta je hlavním zdrojem energie lidského organismu. **Dovedou tedy zasytit, ale netloustne se po nich jako po jídlech moučných**.

Brambory dále **obsahují některé vitamíny - vitamín A, C a další**. Např. vitamínu C mají v sobě brambory přibližně stejné množství jako jablko. **Slupka brambor navíc obsahuje vitaminy skupiny B, jako niacin, kyseliny pantotenovou a velice prospěšnou kyselinu listovou**, která hraje důležitou roli např. **při krvetvorbě, pro plodnost a zdravý vývoj plodu v těhotenství**

Co se týče minerálů, nejvíce je zde zastoupen **draslík, hořčík, zinek, vápník, fosfor, železo, měď, fluor, sodík a chrom**. Vysoký **obsah draslíku v bramborách má příznivý vliv na náš cévní systém**. Pravidelnou konzumací brambor si pomáháme udržet **zdravé a silné srdce a dokonce můžeme přispět k léčbě vysokého krevního tlaku a vysoké hladiny cholesterolu**.

Mezi zajímavosti, které jistě mnohé překvapí, patří to, že solanin obsažený v bramborách (zvláště v zelených částech) ovlivňuje nervy, které kontrolují pohlavní orgány. Brambory jsou dále **důležité pro zdravé kosti, klouby, šlachy a svaly, plodnost a potenci, v neposlední řadě také pro kůži, vlasy, nehty, obranyschopnost těla a pevné nervy**.

Jak připravit brambory?

- Brambory **ve slupce pečené jsou ze všech nejcennější**, dodají téměř tolik ochranných látek, kolik je jich obsaženo v syrových bramborách.
- Brambory **ve slupce vařené, ať v páře nebo ve vodě, jsou opět velice hodnotné**, neboť slupka zabraňuje vyluhování, popřípadě okysličování ochranných látek.
- Brambory **oškrábané vařené jsou méně hodnotné**, jednak z hlíz při škrabání za syrova mnoho odpadne, jednak trpí více ochranné látky.
- **Vaření v páře** je účelnější. Ve vodě se totiž ještě více ochranných látek z bramborů vyluhuje. Proto je zase **odvar velice cenný**. Hospodyně jej tedy nevylévá, nýbrž přidává do polévky.
- **Vaření ve vodě** je účelné jedině **na jaře a v létě u starých klíčících bramborů**. Ty obsahují již mnoho jedovatého solaninu a ten se právě takto odstraní. **Odvar** se pak ovšem **vylévá**.