

Kaki snižuje cholesterol v krvi



Co je kaki?

Kaki je zářivé a lesklé oranžové ovoce, které svým tvarem **vypadá jako něco mezi broskví a rajčetem**. Kaki je velmi chutné – představte si kombinaci broskve a melounu s lehkou vůní vanilky.

Proč je kaki zdravé?

Vzhledem k vysokému obsahu výživných látek patří kaki mezi ovoce, které nejvíce prospívá lidskému organismu. Obsahuje **velké množství vitamínu A** a je **bohaté na vlákninu**, která podporuje pohyb střev. **Díky obsahu pektinu pomáhá snižovat množství cholesterolu v krvi**

Obsahuje také všechny aminokyseliny, které organismus potřebuje pro svou činnost, včetně aminokyselin, které si tělo nedokáže samo vyrobit. Kaki je **bohaté na fosfor** (nepostradatelnou minerální látku pro lidskou tkáň) a **lykopen** (antioxidant oddalující procesy stárnutí).

Kaki **dále posiluje imunitní systém a metabolismus, pomáhá při stresu, nervozitě a únavě, zmírňuje svalové potíže a má příznivý účinek i při srdečních problémech**. Mimo to **přispívá ke zdraví a pevnosti kostí**.

Jak vybrat a konzumovat kaki?

Zralé kaki poznáte hlavně na omak - **musí být měkké**. Španělské odrůdy kaki jsou zralé a chutné, až když se na nich objeví cukrové skvrny. (Tyto tmavé skvrny na slupce nejsou na závadu, je to pouze vysrážená fruktóza.)

Velkou výhodou kaki je pohodlná konzumace. Snadno se loupe a krájí. Díky sladké, pevné oranžové dužině bez pečiček a jadérek je to skutečný poklad pro naši kuchyni. Můžeme jej využít na mnoho způsobů při přípravě salátů, omáček, hlavních jídel, dezertů a zavařenin.