

## Mango pomáhá na nespavost či nervozitu

---



### Co je mango?

Mango řadíme mezi **tropické ovoce**, které roste na mangovníku, což je **stálozelený strom**. Pochází z jižní a jihovýchodní Asie a má mnoho odrůd. **Plod má ledvinovitý či srdcovitý tvar** o velikosti 10 až 15 cm. Uvnitř se nachází **velká plochá pecka**. **Barva manga** je různá – **odzelené přes žlutou po červenou**. Dužina je tmavě žlutá.

Mango je oblíbené pro svou šťavnatou chuť a příjemnou vůni. Nejvíce se pěstuje v Indii.

### Mango pro krásu

Snad každé ovoce nám přináší **mnohé pozitivní účinky** na zdraví. Ani mango není výjimkou. Ovšem toto exotické ovoce **podporuje i naši krásu**. Beta karoten, měď a mangan v něm přispívají ke zdravé barvě pleti. Mnohé oxidanty také **zpomalují stárnutí pokožky**.

Konzumace manga **prospívá rovněž kvalitě vlasů**, a to díky kyselině pantotenové a zinku.

Právě díky výše uvedeným účinkům se z manga vyrábějí různé **pleťové masky a další přípravky pro pleť a vlasy**.

# Pozitivní účinky manga na zdraví

Jak jsme si uvedli, mango obsahuje mnohé prospěšné látky (především **vitamín A, C, beta karoten, vlákninu a draslík**). Působí celkově **blahodárně na naši imunitu a pomáhá při přirozeném pročišťování organismu**. Preventivně **působí proti různým infekcím** a určitě ho zkuste, pokud cítíte, že máte „unavené oči“. Je také vhodnou **prevencí proti šerosleposti**.

Pozitivní vliv má **i na potíže spojené s nervozitou, nesoustředěností či nespavostí**. Tyto problémy jsou totiž často způsobené nedostatečnou hladinou B6 - pyridoxinu, který se nachází právě v mango.

## Jak kupovat a jíst mango?

Nemáte s **nákupem a konzumací manga** zkušenosti? Vždy vybírejte **měkké plody, které voní**. Budete mít jistotu, že jsou zralé a vy si na jejich šťavnaté dužině skutečně pochutnáte.

Před konzumací **mango oloupejte**, rozkrojte ho **podélně až k pecce a tu vyjměte**. To však je poměrně obtížné. Pecka pevně drží, a pokud se nechcete „ulepit“ od šťávy, je lepší **dřeň odkrajoval až k pecce**.

Pochutnáte si na samotném mango (nejlépe chutná vychlazené z lednice), ale také se přidává do ovocných salátů a výborná je i **domácí zmrzlina z manga či mangové lassi**.

Hodí se pro přípravu alkoholických a nealkoholických nápojů. Vynikající je rovněž v kombinaci se šunkou, masem či rybami. Bohaté využití má v asijských kuchyních.