

Patizony prospívají srdci



Co je patizon?

Patizon je odrůda dýně, která se vyznačuje **diskovitým tvarem**. Povrch patizonu může být hladký či zvrásněný, **barva pak zelená či žlutá, ačkoliv nejznámější je u nás patizon v bílé barvě**. Plody patizonu mají poněkud moučnatou dužninu, jež nejlépe chutná plně vyzrálá.

Proč je patizon zdravý?

Patizon **obsahuje 90% z vody a velmi málo sacharidů**. Proto je **oblíbený zejména u osob držících různé redukční diety**. Dále pak obsahuje například **sodík, draslík, železo, měď, chlor či fosfor**.

Patizon **napomáhá odstraňování škodlivin ze střev a podporuje trávení**. Zároveň **zvyšuje obranyschopnost organismu, snižuje hladinu tuku v krvi a má pozitivní účinek na srdce a celý kardiovaskulární systém**. Pomáhá také **při problémech se slinivkou břišní, působí močopudně a celkově ulevuje při problémech s ledvinami**. Může rovněž **pomoci od potíží způsobených revmatismem, aterosklerózou nebo dnou**.

Vaříme z patizonů

Patizony mají poměrně široké uplatnění v kuchyni. Můžeme je **plnit masem, sýry nebo zeleninou**,

nakrájený patizon lze obalit v trojobalu a **smažit jako řízek**, strouhaný pak připravujeme **jako bramborák** či **lívance**. Patizony rovněž **nakládáme, dusíme, grilujeme, smažíme, zapékáme** či **pečeme**.

Vyzkoušejte naše patizonové recepty:

Recept na **patizon plněný sýrem** máme [ZDE](#)

Recept na **smažený patizon** naleznete [ZDE](#)