

Třešně snižují cukr v krvi



Jak se k nám dostaly?

Třešně původně rostly v oblastech Malé Asie, odkud je do Evropy dovezl římský vojevůdce Lucullus v 1. století př. n. l. Na území Česka je jejich pěstování prvně doloženo ve 12. století.

Proč jsou třešně zdravé?

Třešně mají blahodárný vliv pro lidský organismus z mnoha důvodů. **Obsahují mnoho vitamínu C (pro imunitní systém a mentální svěžest), kyseliny listové (důležité pro mozek a nervy), vápníku (pro kosti a zuby), železa (pro krvetvorbu), jódu (při problémech se štítnou žlázou a bolestech páteře) i draslíku (pro vylučování vody z těla).**

Třešně (a také višně) se osvědčily **jako nejúčinnější lék pro léčbu dny a snižování bolesti a zánětlivosti při artritidě.** Jsou výjimečně bezpečné, účinné a rychle působící při odstranění otékání a bolesti. Konzumace už jen několika třešní nebo višní denně **působí regulačně na hladinu kyseliny močové v těle a je prevencí proti vzniku dny.**

Novější studie ukazují, že **třešně mají dále velký vliv na léčení cukrovky - a to pomocí barviva antokyan, které v laboratorních testech podporovalo produkci inzulínu o padesát procent** Hormon inzulín přitom tělo produkuje proto, aby snižoval obsah cukru v krvi. Američtí odborníci přitom tvrdí, že třešně mohou pomoci u obou typů cukrovky, na inzulínu závislé i na inzulínu nezávislé. Stav nemocných se po pravidelné konzumaci třešní výrazně zlepšuje.

Ve třešních obsažené antokyany mají navíc další blahodárné účinky. Stejně jako jiná rostlinná barviva jsou svojí povahou rovněž antioxidanty, jež vykazují celou řadu blahodárných účinků na lidské tělo. **Chrání cévy a srdce před poškozením, ale také buňky lidského těla před rakovinným bujením.**

Třešně dále **pomáhají čistit krev, játra a ledviny a jejich konzumace podporuje vyměšování trávicích šťáv a moči** - jsou tedy vhodným nízkokalorickým jídlem doporučovaným při hubnutí. Třešně **rovněž přispívají ke zdravé pokožce** - obsahují přírodní látky, které zmírňují ochabnutí pleti a zneškodňují volné radikály

Kdy a jak je trhat či kupovat?

Tuzemské třešně jsou v prodeji od května do konce července. Višně dozrávají později: koncem června až začátkem srpna. **Při nákupu dbáme na to, aby třešně byly zdravé, neotlačené a nepopraskané, nečervivé a nepřežralé.** Višně jsou odolnější, nikdy je však nekupujeme pomačkané a proleželé. Platí, že plody bez stopky mají poloviční trvanlivost.

Co s třešněmi?

Po přebrání třešně rychle zpracujeme nebo sníme, jelikož skladovatelnost je velmi omezená. V chladničce je neuchováваме blízko aromatických potravin, protože přebírají cizí pachy.

Nejchutnější jsou čerstvé - nelze jich však sníst mnoho (doporučujeme několikadenní třešňovou kůru, kdy jich denně sníme maximálně 350 g). Hodí se **na přípravu moštů, džemů, kompotů či omáček a na likéry i destiláty.** Připravujeme z nich **bublaniny, ovocné dorty, šťávy a sirupy,** dávat je můžeme **do buchet, nákyků či knedlíků.** Velmi oblíbené je rovněž domácí **višňové víno.**

Podobně jako ostatní peckovice dochází při jejich kontaktu s vodou k rychlému kvašení, což může způsobit značně nepříjemné zažívací problémy, a **proto se doporučuje, aby se jejich konzumace nespojovala s pitím vody či jiné tekutiny a po nějaký čas se s pitím počkalo.**

Vyzkoušejte naše třešňové recepty:

Recept na **třešňovou polévku s krupicovými noky** je [ZDE](#)

Recept na **třešňovou bublaninu** jsme připravili [ZDE](#)

Recept na **džem s třešní** naleznete [ZDE](#)

Recept na **anglickou třešňovici (sherry brandy)** máme [ZDE](#)