

Pět důvodů, proč fialový úsměv stojí za to: Superpotravin borůvky

Proč jsou borůvky tak krásně fialové? Čím jsou nám prospěšné? Účinky borůvek na naše zdraví jdou mnohem dál, než barevný úsměv. Smích podporuje imunitu, ale důvodů, proč jíst borůvky, je mnohem víc.

Za tmavě modré až purpurové zbarvení těchto drobných bobulí mohou antokyany, přírodní, ve vodě rozpustné barevné látky, které nalezneme v různých odstínech v okvětních lístcích květin a také ovoci a zelenině. Mák, pomněnka, maliny, švestky, brusinky, borůvky, lilek či červené fazole a fialové zelí,... Příroda nám tyto prospěšné molekuly zabalila do pestré palety.

Fialová vašemu zdraví moc sluší. Moderní věda přirovnává [antokyany](#) k lékárnice v živém balení – potraviny a bylinky, které je obsahují, mají [antioxidační](#), protizánětlivé, antivirové a protirakovinné vlastnosti. Zmíněné pigmenty působí jako **prevence vzniku infekcí močových cest**, potlačují růst **bakterií**, mnohé mají protisklerotické účinky, čili **brání kornatění tepen**. Předcházejí také celé řadě neurodegenerativních poruch, zlepšují **fungování očí i mozku**.

K dalším zdravím prospěšným látkám, které vaše tělo načerpá z borůvek, patří i vitamíny A, C a K, a rozmanité minerální látky. Zatímco [vitamín C](#) je ve zvýšené dávce víceméně neškodný (maximálně se člověk proběhne na záchod s průjmem), na vyšší příjem vitamínu K si musí dát pozor ti, co užívají léky k ředění krve.

Důvody ke konzumaci borůvek:

Borůvky obsahují látky se silnými protizánětlivými a antioxidačními účinky. Zánět a oxidační stres jsou klíčovými faktory chronických a civilizačních onemocnění, jakými jsou např. srdeční choroby, rakovina či cukrovka. Potenciál tohoto ovoce neunikl ani pozornosti odborníků na zdraví. Borůvky se pyšní statem [superpotraviny](#) oprávněně díky svým účinkům.

[obrázek borůvek v hrníčku, Alt: Borůvky jsou superpotravin.]

1. PRO ZDRAVÉ SRDCE

Látky obsažené v borůvkách příznivě ovlivňují hladinu cholesterolu v krvi. Konzumace jednoho šálku borůvek denně vedla ve [studii](#) ke zlepšení cévních funkcí a tuhosti tepen natolik, že **riziko srdečně-cévních onemocnění pokleslo o 12-15 %**. Další [tým vědců zjistil](#), že pravidelná spotřeba antokyanů může přispět ke **snižování rizika infarktu o 32 %** u mladých žen a žen středního věku. Dámám se také věnoval [výzkum ve Francii](#), kde rozsáhlá studie skupiny žen středního věku zaznamenala **nižší riziko rozvoje vysokého krevního tlaku**.

2. PROTI RAKOVINĚ

Vitamín C, vitamín A a další sloučeniny v borůvkách mohou chránit buňky před poškozením způsobeným volnými radikály, které jsou spojovány s řadou nemocí. [Výzkumy](#) uvádějí, že antioxidanty **mohou potlačovat růst nádorů a zánětů v těle**, čím působí preventivně nebo zpomalují rakovinu.

3. BYSTŘEJŠÍ MOZEK A POHODOVĚJŠÍ MYSL

[Podávání borůvkového džusu](#) dospělým s časnými změnami paměti po dobu 12 týdnů vedlo ke **zlepšení paměti** a také ke **snížení příznaků deprese**. Vědci poznamenali, že zvýšená signalizace v mozkových centrech, zprostředkování paměťových funkcí a zlepšení likvidace glukózy společně s antioxidačními a protizánětlivými účinky borůvkových antokyanů by mělo vyústit ve **zmírnění neurodegenerace**.

Další [studie zaměřená na Alzheimerovu nemoc](#) zjistila, že konzumace více ovocných plodů snižuje kognitivní pokles u starších lidí. Konkrétně borůvky a jahody nabízejí největší **ochranu funkcí mozku**. Výsledky jiného týmu navíc potvrdily, že borůvky nejenom mohou pomoci **předcházet ztrátě poznávání a soustředění**, ale také **zlepšit krátkodobou paměť a koordinaci**.

4. PEVNĚJŠÍ PLEŤ I KOSTI

[Kolagen](#) je podpůrným systémem pleti, který se opírá o vitamin C jako výchozí živinu, a pomáhá chránit pokožku před sluncem, znečištěním či smogem. Také může zlepšit schopnost vyhlazování vrásek a podpořit celkovou texturu pokožky. **Jeden šálek borůvek poskytuje až 24 % doporučené denní dávky vitaminu C**.

V borůvkách najdeme i [důležité minerály pro kosti](#), jako železo, fosfor, vápník, hořčík, mangan, zinek a vitamin K. Adekvátní příjem těchto látek přispívá k výstavbě a udržování struktury a síly kostí. Železo a zinek plní také důležité poslání v síle a pružnosti kostí a kloubů. Nízký příjem vitaminu K je spojován se zvýšeným rizikem zlomenin. Jeho dostatek zase napomáhá absorpci vápníku a může snížit jeho ztráty.

5. PROTI CUKROVCE I PŘÍRŮSTKU HMOTNOSTI

Zvýšená spotřeba určitého ovoce je významně spojena s **nižším rizikem diabetu 2. typu**. [Studie](#) se prováděla s celým ovocem a třemi porcemi týdně. Jaké ovoce boduje? Hádáte správně, borůvky! Dobře si také stojí hrozny a jablka. Snížení rizika rozvoje cukrovky se nevztahuje na ovocné džusy. Borůvky také prokázaly **účinek na udržení hmotnosti** či **snížení váhového přírůstku**, zejména díky zvýšené spotřebě antokyanů.

Takže, dejte si borůvky a usmívejte se. Obojí je zdravé.

Čerstvé borůvky nejsou vždy k mání, ale vy nepřijdete o benefity této superpotravin. To nejlepší z borůvek, v koncentrované formě, vám přinášíme v ([produkt](#)). Obsahuje extrakt živin z borůvek, takže ani mimo sezonu nepřijdete o svůj pramen zdraví. A další bonus? Nebudete se stydět usmát na kolegy, jelikož ([produkt](#)) nebarví. [Pojďte na to](#).

[obrázek produktu + URL na e-shop]

Zdroje:

Curtis, Peter J. et al, Blueberries improve biomarkers of cardiometabolic function in participants with metabolic syndrome - results from a 6-month, double-blind, randomized controlled trial. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2019, **109**(6), 1535–1545

Muraki I. et al, Fruit consumption and risk of type 2 diabetes: results from three prospective longitudinal cohort studies. *BMJ*. 2013, 347:f5001

Lajous M. et al, Flavonoid intake and incident hypertension in women. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2016;**103**(4):1091-8

Bertoia ML. et al, Dietary flavonoid intake and weight maintenance: three prospective cohorts of 124,086 US men and women followed for up to 24 years. *BMJ*. 2016, 352:i17.

Harvard Health Publishing. 12 "superfoods" you should be eating. ©2013. [Cit. 9.10.2020]. Dostupné z: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/12-superfoods-you-should-be-eating>

Persson IA, et al. Effect of *Vaccinium myrtillus* and its polyphenols on angiotensin-converting enzyme activity in human endothelial cells. *J Agric Food Chem*. 2009; **57**(11): 4626-9.

Eating more berries may reduce cognitive decline in the elderly: flavonoid-rich blueberries and strawberries offer most benefit. *Am J Alzheimers Dis Other Demen*. 2012; **27**(5): 358.