

5 vědecky potvrzených zdravotních přínosů česneku a jak jej správně konzumovat

 infokuryr.cz/n/2024/07/27/5-vedecky-potvrzenych-zdravotnich-prinosu-cesneku-a-jak-jej-spravne-konzumovat

kuryr

27. července 2024

Mnohá aromatická jídla obsahují česnek, chutnou superpotravinu. Podle vědeckých údajů nabízí česnek mnoho úžasných zdravotních přínosů, jako je podpora optimálního zdraví srdce či ochrana před rakovinou.

Česnek, s latinským názvem *Allium sativum*, je kulinářský základ a působivá síla více bioaktivních sloučenin s příznivými účinky na lidské zdraví.

Je skvělým zdrojem draslíku, který pomáhá při svalové kontrakci a srdeční činnosti. Obsahuje také selen, který vaše tělo využívá k reprodukci a produkci kyseliny deoxyribonukleové (DNA).

Kromě toho česnek obsahuje mangan, minerál, který tělo používá k budování silných kostí a udržování zdravého imunitního systému.

Zde je pět vědecky podložených přínosů začlenění česneku do vyvážené stravy:

1. Podporuje optimální zdraví kardiovaskulárního systému

Podle studie publikované v časopise *Proceedings From the National Academy of Sciences* konzumace česneku zvyšuje produkci sirovodíku.

Tato bioaktivní sloučenina působí jako silný antioxidant a pomáhá buněčné signalizaci ke zvýšení oběhu a uvolnění krevních cév.

To by mohlo vysvětlovat, proč je česnek již dlouho znám jako přírodní látka, která pomáhá předcházet srdečním a cévním onemocněním, mezi něž patří ateroskleróza, onemocnění koronárních arterií, srdeční infarkt a mozková mrtvice.

2. Pomáhá zvrátit nebo léčit metabolický syndrom

Studie publikovaná v časopise *Journal of Dietary Supplements* odhalila, že konzumace drceného syrového česneku výrazně zlepšila hladinu cukru v krvi nalačno, obvod pasu, hladinu cholesterolu (snížením hladin triglyceridů a zvýšením hladin lipoproteinů s vysokou hustotou) a krev.

Metabolický syndrom je smrtelná kolekce doprovodných onemocnění, včetně vysokého cholesterolu, vysoké hladiny cukru v krvi, vysokého krevního tlaku a nadměrného břišního tuku.

3. Pomáhá chránit před různými typy rakoviny

Podle metaanalýzy zveřejněné v časopise *Gastroenterology*, konzumace zeleniny z čeledi česnekovitých, která zahrnuje česnek, cibuli, pórek a pažitku, výrazně snižuje riziko vzniku rakoviny žaludku.

Několik studií také naznačilo, že konzumace česneku může snížit riziko rakoviny mozku, jícnu, plíce a prostaty.

4. Pomáhá při léčbě cukrovky

Metaanalýza publikovaná v časopise *Food & Nutrition Research* hodnotila devět randomizovaných kontrolovaných studií zaměřených na konzumaci česneku u pacientů s diabetem 2. typu.

Výsledky odhalily, že došlo ke statisticky významnému zlepšení hladiny cukru v krvi a dalších klíčových diabetických biomarkerů tehdy, když subjekty užívaly česnekové doplňky s obsahem sloučeniny zvanou alicin.

Denní dávky byly v rozmezí od 0,05 do 1,5 gramu.

5. Pomáhá chránit před osteoartrózou

Průřezová studie publikovaná v časopise *BMC Musculoskeletal Disorders* odhalila, že ženy, které pravidelně konzumují česnek a jinou zeleninu z čeledi česnekovitých, mají výrazně snížené riziko koxartrózy (degenerativní onemocnění kolenního a kyčle).

Autoři naznačili, že by to mohlo být způsobeno diallyldisulfidem, sloučeninou v česneku, o které se předpokládá, že potlačuje enzymy rozkládající matrice kostí.

Kromě toho je diallyldisulfid dobře znám díky svým antioxidačním, protizánětlivým a antimikrobiálním vlastnostem, které přispívají ke schopnosti česneku podporovat optimální kardiovaskulární zdraví a chránit před různými chorobami.

Mezi další hlášené přínosy česneku patří snížené riziko předčasného porodu, poškození jater způsobené alkoholem a běžné nachlazení.

Jak začlenit česnek do vaší každodenní rutiny

Teď, když už víte o zdravotních přínosech česneku, otázkou je, kolik česneku musíte sníst, abyste tyto přínosy využili?

Přesné množství ještě není potvrzeno, avšak podle studie publikované v časopise *Proceedings From the National Academy of Sciences* by měla stačit koncentrace česnekového extraktu odpovídající přibližně dvěma stroužkům střední velikosti česneku denně.

Může to znít jako hodně, ale česnek je všestranná přísada. Snadno jej můžete přidat do téměř jakéhokoli jídla, jako jsou domácí salátové dresinky, pomazánky, ryby, maso, drůbež, smaženice, omelety a další.

Tady je pár způsobů, jak přidat česnek do vaší běžné stravy:

a) Jezte ho syrový

Toto není nejchutnější způsob konzumace česneku, ale výzkum, jako například studie ze srpna 2013 publikovaná v časopisu *Food and Chemical Toxicology*, naznačuje, že česnek po zahřátí ztrácí některé své silné protizánětlivé vlastnosti.

b) Poznejte správný způsob přípravy česneku

Pokud se chystáte vařit česnek, nasekejte, nakrájejte nebo rozdrťte stroužky alespoň 10 minut předtím, než jej začnete vařit.

Příprava česneku tímto způsobem spouští enzymatický proces, který maximalizuje jeho zdraví prospěšné účinky.

c) Vyzkoušejte extrakt z odleželého česneku

Pokud chuť čerstvého česneku nesnášíte nebo máte s ním problémy kvůli trávicím obtížím, zkuste raději kvalitní odleželý česnekový extrakt.

d) Připravte si doma česnekový chléb

Při přípravě česnekového chleba postupujte podle následujících kroků:

1. Nakrájejte nebo pohmožděte jeden stroužek česneku.
2. Smíchejte česnek se lžičkou preferovaného oleje (může být také máslo).
3. Opečte kousek celozrnného chleba.
4. Na ještě teplý toast natřete směs česneku a oleje.

Stroužky česneku skladujte ve spíži nebo ve skříni ve vaší kuchyni. Místa s pokojovou teplotou, která zůstávají chladná a tmavá, jsou ideálními místy pro uskladnění česneku.

Pokud se bojíte zapáchajícího „česnekového dechu“, žvýkejte syrovou mátu. Po česnekovém obědě nebo večeři můžete také zkusit sníst salát, fenyklová semínka nebo jablka.

Máte-li onemocnění srdce a užíváte léky na srdce, mějte na paměti, že česnek a česnekové extrakty mohou mít interakce s určitými léky, jako jsou například léky na ředění krve.

Autor: Zoe Sky