

Meruňky - oranžové ovoce, které Češi milují



Meruňky jsou takoví posli léta, patří mezi jedno z prvních typů ovoce, které si během letní sezóny užíváme. V kuchyni je nejčastěji používáme na plněné knedlíky nebo typickou, oblíbenou bublaninu. Jak si stojí na poli výživy?

Nutriční profil meruněk

Jedna meruňka obsahuje okolo 17 kcal, jde tedy o velmi nízkokalorické ovoce, které má navíc hodně vlákniny. Oranžová barva meruněk je dána vysokým obsahem betakarotenu, prekursoru vitamínu A, který je velmi účinným antioxidantem. Mimo betakaroten obsahují meruňky i další barviva ze skupiny karotenoidů, jako je lykopen nebo lutein. Meruňky jsou také ovoce bohaté na vitamín C. Mimo již zmíněné obsahují širokou škálu flavonoidních látek, jako je např. kvercetin, kyselina chlorogenová nebo katechiny. Je to právě hodně antioxidantních látek, co z meruněk dělá opravdu super zdravé a zároveň velmi dostupné ovoce.

Jejich účinky ocení jak naše oči (vitamín A), tak naše kůže (vitamín A a E), proto jsou vhodným letním ovocem, které pomůže zdravému opálení.

Vysoký obsah rozpustné vlákniny dokáže napravit rozhozené vyprazdňování. 8 meruněk denně k snídani a svačině doplní 7 g vlákniny, což už je významná část denního doporučeného příjmu. Meruňkami zároveň doplníme i tekutiny, konkrétně osmi meruňkami okolo 200 ml vody.

Meruňky jsou bohaté na draslík, který pomáhá udržovat správnou funkci nervové soustavy, konkrétně přenos nervových vzruchů, a podílí se na udržování zdravého krevního tlaku.

Meruňky v kuchyni

Meruňky si v létě vychutnáváme nejčastěji čerstvé, můžeme si je ale doma i nasušit. V nasušené podobě jsou opravdu výborným zdrojem vlákniny, která se může v zimě hodit. Pokud sušené meruňky kupujete, vybírejte ty nesířené, tmavší. Oxid siřičitý je jedním z alergenů a obzvláště citliví jedinci s ním mohou mít problém. Meruňky můžete i zamrazit. Rozpulte je, pecky vyndejte a půlky vložte do igelitového pytlíku, ze kterého vytlačte co nejvíce vzduchu. Na podzim či v zimě, jako když je najdete.

Jádra z meruněk s protirakovinnými účinky

Možná, že už jste o tom slyšeli či četli. Když rozlousknete pecku meruňky, narazíte na jádérko, které

obsahuje vysoký obsah amygdalinu. Této látce se také občas říká vitamín B17 a jsou jí přisuzovány silné protirakovinné účinky. V lidských střevech a řadě jídel se běžně vyskytuje enzym zvaný amygdalin beta-glukosidáza. Ten při odštěpení glukózy z amygdalinu uvolňuje kyanid, který údajně zabíjí rakovinné buňky nebo se podle některých názorů spojuje s enzymy v rakovinných buňkách, a iniciuje tak jejich zničení (apoptózu). Tato teorie ale nikdy nebyla úplně prokázána. Co je ale dokázáno je fakt, že nadměrná tvorba kyanovodíku v těle vás může otrávit. Smrtelnou dávkou může být třeba 30 kusů hořkých mandlí, nebezpečná ale může být už i dávka 10 hořkých mandlí. Pokud to vztáhneme na meruňkové pecky, jsou to už 3 jádérka denně! Proto buďte velmi opatrní a raději se do experimentování nepouštějte.

- autor: Michaela Bebová
- www.biochemicka.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com