

ZNOJEMSKÝ

www.znoj-tuoden.cz

15. týden

36/2016

Pondělí 5. září



RADY - PORADY

Slanina může být i lékem

Dnes trochu rozboříme mýty o „nezdravých“ tucích a zastavíme se přímo u zdroje vepřového sádla – slaniny.

Věřte, že tato živočišná surovina si to právem zaslouží. Popíšeme si její léčivé účinky, o kterých zřejmě ani nevíte.

Na úvod pár čísel. Slanina je jediný masový výrobek, který má v sobě okolo 150 různých látek. Všechny s a m o z ř e j m ě nejsou zdraví prospěšné a tak

se doporučuje konzumovat ji jen v malém množství. Čerstvá slanina obsahuje ve sto gramech 0,44 mg vitamínu B1 (tiamin, aneurin), 0,16 mg vitamínu B2 (riboflavin), 0,35 mg vitamínu B6 (pyridoxin), 0,50 mg vitamínu E (tokoferol), též minerály – 13 mg vápníku, 0,8 mg železa, 108 mg fosforu a pod. Nejsou to sice velká čísla, ale společnou kombinací dokazují složky obsažené ve slanině divy.

Nás budou zaujímat i další látky. Jedná se hlavně o polynenasycené mastné kyseliny o kterých je známo, že naše tělo si je samo nedokáže vyprodukovat. Bez těchto kyselin náš organismus nemůže správně fungovat a jsou obzvláště důležité pro hormonální systém. Druhou zajímavou látkou ve slanině je kyselina arachidonová, která působí jako regulátor metabolismu cholesterolu v těle. To znamená, že tato kyselina částečně rozloží cholesterol, který konzumujeme s jídlem. Další významnou složkou slaniny je kyselina hyaluronová. Význam této složky je zdůrazňovaný hlavně v kosmetice a přípravcích proti stárnutí pokožky. Slanina také dodá tělu potřebnou energii v době zimních měsíců, kdy je nedostatek čerstvého

ovoce. Obsah selenu ve slanině navíc chrání organismus člověka před vznikem rakoviny. Me-

tionin pomáhá při odvodňování a kyselina arachidonová se významnou měrou podílí na tvorbě nových buněk. Slaninu je třeba jíst střídavě, ale pravidelně. Denní dávka v létě se doporučuje v rozmezí 20–40 gramů, v zimě 30–70 gramů. Míň je někdy víc.

Na závěr Vám

prinášíme pár užitečných návodů, které určitě vyzkoušíte. Slanina totiž není jen potravina, ale může být i lékem a dobrým kosmetickým pomocníkem.

Na lámavé nehty a záděry

Z papíru na pečení si nastříháme čtverce, ze kterých vytvoříme „čepičky“ na prsty. Vrchní část prstů (nehty) překryjeme plátkem slaniny a přikryjeme čepičkami. Převážeme obvazem a necháme působit přes noc po dobu spánku.

Na tvrdé a popraskané paty

Překrojíme citron po délce a vydlabeme dužinu. Vzniknou nám dvě sedýlka, která obepnou patu. Sedýlka vystelíme tenkými plátky slaniny, přitlačíme na paty a natáhneme si staré ponožky. Též používáme v noci po dobu spánku. Když jsou paty popraskané, postupujeme stejně, ale ještě před tím se snažíme do prasklin dostat vepřové sádlo.

Popáleniny

V lidové medicíně se často zmiňuje aplikace plátku slaniny na popálené místo. Slanina utiší bolest a v mnoha případech zabráni dokonce i sloupnutí kůže.

Mgr. Kateřina Kotoučová

