

Kukurica – bohatstvo slovenských polí, lúk a záhrad

Kukurica je prastará kultúrna plodina, pôvodom z Ameriky. Už od nepamäti je nazývaná kráľovnou našich polí, nielen z dôvodu jej veľkoplošného zastúpenia na našom území, ale aj z hľadiska jej širokého uplatnenia ako krmoviny, potraviny a v neposlednom rade ako cennej suroviny pre priemyselné využitie. Hoci sa často hovorí o kukurici ako o zelenine, ide o **obilninu**. Existuje viacero odrôd kukurice. Na Slovensku sú najrozšírenejšie kukurica lahôdková, krmná a pukancová. Na potravinárske účely sa často používa kukuričná múka a krupica. Najmä v lete kukuricu obľubujeme konzumovať varenú so soľou, ďalšou možnosťou je ugrilovať ju s bylinkovým maslom. V značnej miere sa používa kukurica pukancová, z ktorej pražením zŕn vznikajú pukance (pop-corn). Kvalita a čerstvosť kukurice sa dá ľahko rozpoznať – šupky sú sýto zelené. Kukurica sa dá aj konzervovať a ľahko si tým vieme zabezpečiť zásoby na zimu.



Kukurica má dôležité miesto aj v diétnej strave – je **vhodná pre celiatikov**, keďže neobsahuje lepok. Veľmi cenný vo výžive ľudí je **olej** získaný **z klíčkov kukurice**, ktorý obsahuje viac ako 50% **kyseliny linolovej**. Kukuričné zrno vo fyziologickej zrelosti obsahuje 71% škrobu, 3% cukru, 12% bielkovín a 1,7% vlákniny. Vzhľadom na skutočnosť, že kukurica je pomerne bohatá na bielkoviny, zaraďujeme ju medzi **vhodné** potraviny **pre vegetariánov a vegánov**. Pre **vysoký podiel vlákniny** je účinná proti zápche, pri pravidelnej konzumácii upravuje trávenie a pomáha predchádzať vzniku rakoviny hrubého čreva. Má **močopudné účinky**, odporúčaná je aj pri chorobách obličiek a močových ciest. Chráni telo pred vplyvom voľných radikálov. Pre kukuricu platí obzvlášť zaujímavá skutočnosť, že na rozdiel od iných potravín s vysokým obsahom antioxidantov, varenie kukurice v skutočnosti množstvo antioxidantov zvyšuje. Vysoký obsah **karotenoidov** v žltej kukurici (najmä luteín a zeaxantín) má priaznivé účinky na zrak.

Kukurica obsahuje : škrob, bielkoviny, tuky, celulózu, vitamíny B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, C, provitamín A (karotén) a vitamín E. Pre vysoký obsah najmä vitamínu B1 (v 100 gramoch kukurice až 150 miligramov), vplýva obzvlášť priaznivo na **mozog a nervy**. Obsahuje významné množstvo vitamínu B7, potrebného pre zdravú pleť a husté vlasy. Na zvýšenie vitality nášho organizmu a lepšie prekonávanie stresu slúži kyselina pantoténová (vitamín B5). Kyselina listová (vitamín B9) stimuluje rast, krvotvorbu a má omladzujúci účinok. Z minerálnych látok v nej prevláda draslík (podporuje najmä kardiovaskulárny systém), fosfor a horčík (pôsobí proti svalovým kŕčom a pomáha znižovať stres). Zo stopových prvkov stojí za povšimnutie mangán (podieľa sa na chemických procesoch v tele, vrátane spracovania cholesterolu, sacharidov a bielkovín), meď (je nutná pre tvorbu kolagénu a elastínu), nikel (podporuje vstrebávanie a pôsobenie železa), molybdén (spolupodieľa sa na

odvádzaní kyseliny močovej von z tela), jód (je nutný pre správnu funkciu štítnej žľazy, reguluje rýchlosť telesného metabolizmu), selén (zvyšuje odolnosť imunitného systému), zinok (posilňuje väzivové tkanivo, pôsobí na produkciu hormónov) a nechýba ani železo, ktoré zlepšuje krvotvorbu a okysličovanie buniek. Približne 100 gramov kukurice pokryje takmer polovicu dennej potreby železa. Vysoké koncentrácie polynenasýtených mastných kyselín v klíčku kukurice aktivujú pohlavné žľazy, preto kukurica pôsobí na **posilnenie libida** a potencie.

MUDr. Janette Stamova



**REGIONÁLNY ÚRAD
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
BRATISLAVA hl.m.
so sídlom v Bratislave**