

Špargľa a jej zdravotné benefity

Na našom trhu sa čoraz častejšie objavuje „staronová“ zeleninová pochúťka akou je **špargľa**. Je to zelenina, ktorá rastie v zemi a začiatkom leta začína jej zber. Tri farebné odtiene špargle sú výsledkom pôsobenia slnečného svetla. Biela špargľa dozrieva v zemi bez kontaktu so svetlom, jej chuť je jemná - lahôdková. Už krátky kontakt so svetlom zafarbí špargľu do fialova a jej chuť sa viac zvýrazní. Ak však svetlo pôsobí viac ako dva dni špargľa sa sfarbí na zeleno a nadobúda ešte viac intenzívnejšiu a korenistú chuť.



Špargľu môžeme charakterizovať ako lahôdkovú, jemnú, ľahko stráviteľnú a nedráždivú zeleninu. Má nízku energetickú hodnotu, čiže je nízkokalorická, ale s relatívne vysokým obsahom esenciálnych pre človeka nevyhnutných živín.

Obsah živín obsiahnutých v tejto zelenine je veľmi priaznivý - má **nízky obsah sacharidov a tukov** a **primeraný obsah bielkovín a vlákniny, obsahuje celú paletu minerálov ako draslík, fosfor, železo horčík, síru, vápnik, meď, selén a široké spektrum vitamínov – A, B1, B2, C, E**, ktoré špargľu **predurčujú na široké uplatnenie v racionálnej výžive a taktiež v dietoterapii**.

Špargľa sa s úspechom uplatňuje v diétnom zvládnutí nadhmotnosti a obezity, využíva sa pri prevencii rôznych porúch trávenia, rekonvalescencii tráviacich ochorení a tiež v prevencii nádorových ochorení tráviaceho traktu. Špargľa obsahuje asparagín, ktorý má močopudné účinky, preto sa odporúča aj pri chorobách obličiek i v prevencii chudokrvnosti a cukrovky.

Čerstvú špargľu upravujeme čo najskôr po zbere resp. ju môžeme uchovávať v chladničke zabalenú v mokrej utierke cca 5 dní bez toho, aby stratila svoje pozitívne vlastnosti. Ošúpanú a zmrazenú špargľu môžeme skladovať až 6 mesiacov pri teplote -18 °C.

MUDr. A. Béderová, CSc.



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

www.facebook.com/ruvzba.sk

