



Americké brusinky - účinky, vliv na zdraví člověka, užívání, použití

Zveřejněno: 01.02.2013 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 1338



Podle řady výzkumů uveřejněných v prestižních vědeckých časopisech se americké brusinky Cranberries řadí mezi ovoce s největšími antioxidačními schopnostmi. Stále se ještě prokazuje jejich všestranný blahodárny účinek na zdraví. Navíc nám chutnají, proto vůbec není těžké spojit příjemné s užitečným.

Účinky rostliny:

- nemoci a záněty močových cest
- nemoci žaludku, žaludeční vředy, Helicobacter pylori
- nemoci srdce a cév
- nízký HDL [cholesterol](#)
- chřipka
- viróza
- antioxidační účinky
- prevence rakoviny plic
- prevence rakoviny střev

Z prvních laboratorních [testů](#), které provádí univerzita v Dartmooru ve státě Massachusetts, mimo jiné vyplynulo, že účinná látka proantokyanidin (PAC),

obsažená v amerických brusinkách, pomáhá předcházet růstu plicních a střevních rakovinotvorných [buněk](#). A co už je ověřené - americké brusinky účinkují i najině neduhy a potíže.

Brusinky a zánět močových cest

Jednou z velmi častých příčin zánětu močového měchýře (cystitidy) u ženy je pohlavní styk. Močová trubice a vagina jsou oddělené pouze 2-3 mm silnou tkání. Při pohlavním styku se [mohou](#) všudypřítomné bakterie mechanicky vmasírovat krátkou ženskou močovou trubicí do močového měchýře. S ohledem na sexuální aktivitu typicky probíhající ve večerních hodinách mají tyto bakterie dostatek času kolonizovat močové cesty, pokud se žena nedojde po pohlavním styku vymočit... a po krásném [večeru](#) následuje velmi nepříjemné ráno. Infekce je v 90 procentech případů způsobena bakteriemi E. coli, které jsou přirozeně přítomné v dolní části zažívacího traktu a v oblasti zevního genitálu. Právě při pohlavním styku se tyto bakterie mohou přenést do dolních močových cest, " vysvětluje zástupce primáře urologického oddělení Fakultní Thomayerovy nemocnice v Praze MUDr. Viktor Vik. K předcházení opakovaných infekcí močových cest a zachování zdravého sexuálního života někteří lékaři doporučují konzumaci amerických brusinek. Bakterie jsou díky těmto účinkům z močových cest snadněji odplavovány společně s močí a infekce nemá šanci propuknout. Jak? Představte si suchý zip skládající se z hustých shluků malých smyček. Pokud vložíme mezi obě části suchého zipu list papíru, háčky se nebudou moci zachytit do smyček. Výzkumy ukázaly, že proantokyany obsažené v amerických brusinkách zamezují bakteriím v usazování na stěnách močových cest.

Ochraňte svůj žaludek

Bakterie Helicobacter pylori poškozují žaludeční sliznici, mohou způsobovat vznik vředů v zažívacím traktu a ovlivňovat riziko onemocnění rakovinou žaludku. Látky obsažené v amerických brusinkách zpevňují a chrání žaludeční sliznici. Podle nedávné klinické studie, jež proběhla v Pekingu, představuje vhodnou prevenci žaludečních potíží pití jedné sklenice nápoje z brusinkové šťávy dvakrát [denně](#).

Brusinky a srdce, cévy

Cranberries mají mnoho pozitivních účinků na srdce a cévy. Plody obsahují značné množství flavonoidů a polyfenolů, jež působí preventivně na vznik aterosklerózy, hlavní příčiny srdečních onemocnění. Pozitivně ovlivňují hladinu cholesterolu, zamezují enzymům ve zužování tepen a podporují tak krevní oběh. Vědci z lavalovy univerzity v kanadském Quebecu zjistili, že účinné antioxidanty obsažené v brusinkách mají za následek nárůst "dobrého" cholesterolu HDL v průměru o 8 %.

Brusinky a chřipka

Vyvážená [strava](#), pravidelný přísun vitaminů a podpůrných látek jsou tou správnou zbraní v čase [chřipek](#) a viróz. Ideální složkou vašeho jídelníčku mohou být i brusinky z USA, které mají v zásobě širokou škálu vitaminů, minerálů a obsahují vysoké procento antioxidantů. V červených bobulích se nachází řada minerálů nezbytných pro správné fungování našeho těla (vápník, hořčík, železo, sodík nebo draslík). Z vitaminů v nich lze nalézt B3, E a K. Čerstvé cranberries navíc obsahují i pro [imunitu](#) tolik důležitý vitamin C, který spolu s flavonoidy a polyfenoly, tedy přírodními rostlinnými látkami, působí jako silný antioxidant.

Americké brusinky v kuchyni

Červené bobulky z USA mají celou řadu zdravotních benefitů a současně jsou osvěžující ingrediencí v [kuchyni](#). Jejich kulinářské využití nezná mezí a zpestřit jimi můžete i ryze tradiční pokrmy. V českých obchodech je můžete najít hned v několika formách:

- Sušené brusinky se výborně hodí do koláčů a dalšího sladkého pečiva. Svou mírně natrpklou chutí dodají pečeným delikatesám nevšední šmrnc. Využít je můžete i jako chuťovku během dne.
- Čerstvé brusinky výborně ladí s masem a vyjímají se v omáčkách. V obchodech je najdete od října do ledna. Jejich sezonnost přelstíte skladováním v mrazáku, kde vydrží až rok.
- S brusinkovým džusem lze namíchat především vynikající koktejly. Vykouzlíte z nich ale i horké drinky, které vás zahřejí během zimních dní.
- A samozřejmě lze americké brusinky zakoupit ve formě již zpracované - např. jako džem, omáčky atd.