

Chcete pomôcť svojmu srdcu? Jedzte surový cesnak

30. 07. 2009 15:21 - Niektorí kuchári a kuchárky siahnu z pohodlnosti radšej po sušenom cesnaku.



ilustračné foto

Autor: Archív

Nie je s ním toľko starostí pri čistení a spracovaní ako s čerstvým, ale zdravotníci z ich lenivosti majú radosť len minimálnu. Sušený cesnak totiž nieje zďaleka tak zdravý ako ten čerstvý, ktorý blahodárne pôsobí predovšetkým na srdce.

Podľa expertov nespočíva zázračnosť cesnaku vo vysokom obsahu antioxidantov, ale predovšetkým z obsahu hydrogen sulfidu, ktorý uvoľňuje cievy. Ale táto látka sa z cesnaku uvoľňuje až vtedy, keď je strúčik nasekaný, alebo rozotretý. Pre blahodárne účinky na srdce je potrebné používať cesnak čerstvý a vždy ho ešte minimálne rozkrájať.

Doktor Dipak K. Das z Michiganu zdôrazňuje, že hydrogen sulfid sa uvoľňuje skutočne len zo surového cesnaku po jeho pretlačení. A práve táto látka pôsobí blahodárne na srdce a cievy, ktoré rozširuje a tým umožňuje lepšie prekrvenie tkanív.

„Ako pretlačený, tak spracovaný cesnak v pokusoch s hlodavcami znižovali poškodenie ciev a srdca nedostatkom kyslíka, ale čerstvý cesnak mal omnoho výraznejší účinok na obnovu krvného prietoku aortou a zvyšoval tlak v ľavej srdcovej komore,“ tvrdí doktor Das.

Autor: Famous