Proč jíst brambory?



Brambory a zdraví: Proč si zaslouží místo na našem talíři?

Brambory nejsou jen obyčejnou přílohou. Dodávají nám energii, vitaminy, minerální látky i vlákninu. A když je správně připravíme, mohou být cennou součástí zdravého jídelníčku.

Brambory jsou v české kuchyni tak samozřejmé, že nad jejich výživovými hodnotami většinou ani nepřemýšlíme. Přitom mají co nabídnout. Obsahují důležité živiny, dobře zasytí a dají se připravit na desítky způsobů. A co je nejlepší? Abychom si pochutnali, nemusíme je hned smažit nebo zalévat smetanou. I obyčejné vařené brambory s bylinkami mohou být výbornou přílohou.

Z Jižní Ameriky až na české talíře

Dnes si bez brambor těžko představíme tradiční českou kuchyni. Přitom naši dávní předkové je vůbec neznali. Brambory pocházejí z jihoamerických And, kde se pěstovaly už před tisíci lety. Do Evropy je v 16. století přivezli Španělé. Zpočátku se pěstovaly spíše jako botanická zajímavost a nějakou dobu trvalo, než si lidé zvykli využívat jejich hlízy v kuchyni.

V českých zemích se postupně rozšířily zejména během 18. století a později se staly jednou ze základních potravin. Byly dostupné, poměrně nenáročné na pěstování a daly se skladovat přes zimu. Není tedy divu, že si získaly takovou oblibu.

Co všechno brambory obsahují?

Brambory tvoří přibližně ze tří čtvrtin voda. Zbytek připadá především na sacharidy, zejména škrob, ale také na menší množství bílkovin, vlákniny, vitaminů a minerálních látek.

Z výživového hlediska stojí za pozornost především **vitamin C**, který přispívá ke správné funkci imunitního systému a pomáhá chránit buňky před oxidativním stresem. Dále **draslík**, důležitý pro správnou činnost svalů, nervové soustavy a udržování normálního krevního tlaku, a **vitamin B6**, který se podílí na metabolismu živin a správném fungování nervové soustavy. Brambory obsahují také **vlákninu**, která podporuje normální činnost střev a přispívá k pocitu sytosti.

Najdeme v nich rovněž menší množství hořčíku, fosforu a dalších minerálních látek. Jejich přesné složení závisí na odrůdě, způsobu skladování i přípravy.

Brambory a krevní tlak: Jak je to doopravdy?

Jednou z nejzajímavějších látek obsažených v bramborách je draslík. Tento minerál pomáhá tělu hospodařit se sodíkem a podílí se na regulaci krevního tlaku. Příjem potravin bohatých na draslík může být součástí stravování, které podporuje zdraví srdce a cév. Brambory přitom patří mezi jeho přirozené zdroje a samy o sobě obsahují jen velmi málo sodíku.

To ovšem neznamená, že talíř bramborové kaše nebo porce pečených brambor dokáže léčit vysoký krevní tlak. Záleží na celkovém jídelníčku, množství soli, pohybu a dalších životních návycích. Pokud chceme svému srdci prospět, můžeme brambory kombinovat například se zeleninou, rybami, luštěninami nebo libovým masem a při přípravě zbytečně nepřehánět solení.

Pozor: *Lidé s některými onemocněními ledvin nebo ti, kteří musí ze zdravotních důvodů omezovat draslík, by se měli při konzumaci většího množství brambor řídit doporučením lékaře.*

Tloustne se po bramborách?

Brambory někdy nemají nejlepší pověst. Mohou za to především sacharidy, které obsahují. Jenže samotné sacharidy nejsou důvodem, proč bychom se brambor měli vzdávat. Ve 100 gramech syrových brambor najdeme přibližně 70 až 80 kilokalorií a jen zanedbatelné množství tuku. Jsou tedy poměrně málo energeticky vydatnou potravinou.

Velký rozdíl však udělá způsob přípravy. **Vařené brambory s trochou bylinek mají úplně jinou energetickou hodnotu než hranolky smažené v oleji nebo brambory zapečené s velkým množstvím smetany a sýra**. Pokud si hlídáte příjem energie, nemusíte se brambor vzdávat. Důležitější je velikost porce, množství přidaného tuku a to, s čím je podáváte.

Zajímavost: Škrob, který se po vychladnutí mění

Možná jste slyšeli, že vychladlé brambory mohou být z výživového hlediska trochu jiné než právě uvařené. A skutečně je na tom něco pravdy. Při vaření brambor škrob mění svou strukturu. **Když následně vychladnou, část škrobu se přemění na takzvaný rezistentní škrob, který se v tenkém střevě nerozkládá tak snadno jako běžný škrob. Chová se částečně podobně jako vláknina a může sloužit jako potrava pro některé střevní bakterie.**

To samozřejmě neznamená, že bychom měli jíst pouze studené brambory nebo že se jejich energetická hodnota po vychladnutí zázračně sníží. Jde spíše o zajímavou vlastnost, která ukazuje, jak může příprava potravin ovlivnit jejich složení. Vychladlé brambory se navíc skvěle hodí například do salátů. Po uvaření je ale nezapomeňte včas uložit do lednice.

Jak připravit brambory, aby si zachovaly co nejvíce živin?

Způsob přípravy rozhoduje nejen o chuti, ale také o tom, kolik vitaminů a minerálních látek se dostane na náš talíř. **Mezi nejšetrnější způsoby patří vaření v páře, při kterém brambory nejsou ponořené ve vodě, takže se z nich může vyplavovat méně vitaminů a minerálních látek.**

Dobrou volbou je také vaření ve slupce. Pokud jsou brambory zdravé a důkladně omyté, můžeme je uvařit neoloupané a slupku odstranit až potom. Tím omezíme ztráty některých živin při vaření.

Také pečené brambory mohou být vhodnou součástí vyváženého jídelníčku. Stačí použít přiměřené množství tuku a nepéct je zbytečně dotmava. Výborně chutnají s rozmarýnem, tymiánem, česnekem nebo paprikou.

A co smažené brambory? **Hranolky nebo bramborové lupínky si můžeme občas dopřát, ale není ideální, aby tvořily hlavní způsob, jakým brambory konzumujeme.** Při smažení totiž výrazně roste množství tuku v hotovém pokrmu.

Pozor na zelené a naklíčené brambory

Brambory obsahují přirozené látky zvané glykoalkaloidy, zejména α-solanin a α-chakonin. Rostlině slouží jako ochrana před škůdci, ve vyšším množství však mohou být pro člověka toxické. Jejich obsah může narůstat zejména při nevhodném skladování, vystavení světlu nebo klíčení.

Proto bychom **neměli konzumovat brambory, které jsou výrazně zelené, silně naklíčené, seschlé nebo mají hořkou chuť.** Běžné vaření ani pečení totiž tyto látky spolehlivě neodstraní. Brambory skladujte v chladu, temnu a na suchém, dobře větraném místě. A vodu po jejich vaření raději vylijte. Část glykoalkaloidů do ní totiž může přecházet.

Dopřejme bramborám místo na talíři

Brambory nejsou žádnou zázračnou potravinou, která sama o sobě vyřeší zdravotní potíže. Rozhodně si ale nezaslouží pověst nezdravé přílohy. Dodávají energii, obsahují cenné živiny a při vhodné úpravě mohou být pravidelnou součástí pestrého jídelníčku.

Ať už je připravíme vařené, pečené, šťouchané nebo třeba s tvarohem a bylinkami, nemusíme mít z jejich konzumace výčitky. Vždyť někdy jsou právě ta nejjednodušší jídla zároveň těmi nejlepšími.