Čekanka stimuluje játra a žlučník

Proč je čekanka zdravá?

Čekankové puky jsou mimořádně bohaté na vlákniny a hořčiny (stimulují činnost jater, žlučníku a střev). Z vitamínů obsahuje čekanka především **vitamíny skupiny B** a v menší míře **i vitamíny A a C**, z prvků pak **draslík, vápník, fosfor, hořčík, sodík, železo, mangan, zinek a měď**.

Čekanku tvoří z 94 % voda, proteiny představují 1 % (u zeleniny se jedná o významné množství). Sacharidy netvoří ani 1 % a tuky v čekance téměř nenajdeme (0,1 %). **Salátová čekanka je díky působení hořkých látek a minimálnímu obsahu tuků lehce stravitelná.** Je **výborná pro diabetiky** a díky velmi nízkému množství kalorií **i pro osoby držící redukční dietu**.

Čekanka dále **snižuje krevní tlak i hladinu tuků a cholesterolu v krvi. Pomáhá při hubnutí, slouží jako prevence proti arterioskleróze. Posiluje sliznice střev, zbavuje střeva jedovatých látek a chrání před střevními chorobami. Vypuzuje rovněž močové a ledvinové kameny.**

Čekanka salátová v kuchyni

Čekanku po přinesení z obchodu **uchováváme v přítmí nebo přímo ve tmě, aby se zachovala její jemná chuť**. (Z tohoto důvodu ji také prodejci často balí do tmavomodrého papíru.) **Pokud bychom ji skladovali na světle, čekankový puk zezelená a zhořkne.**

Před kuchyňským zpracováním pak odkrojíme spodní pevnou část (opět kvůli hořkosti) a listy

používáme **do salátu nebo dále tepelně upravujeme**. Výborná je **také čekanka vařená**, kdy se podává s majonézou na způsob chřestu.