Liči snižuje vysoký tlak a upravuje cukr v krvi

Co je liči?

Liči čínské (dvouslivák lahodný) je **ovoce spadající do čeledi mýdelníkovité**. Pochází z **Číny**. Proto se také nejvíce využívá v čínské kuchyni. Pěstuje se i v dalších **asijských zemích**, na Srí Lance, ale také v jižní Africe, v Brazílii, na Floridě atd.
Toto exotické ovoce roste na **stálezelených stromech**, které dorůstají výšky až 20 metrů.

Plody rostou ve shlucích a mají nejčastěji oválný či kulatý tvar. Slupka je hrubá a má různou barvu (**oranžovou, červenou, případně růžovou**). Po jejím odstranění se dostanete k **bílé až narůžovělé** (někdy namodralé) dužině. Má specifickou **aromatickou vůni a chuť**. Uprostřed dužiny je tvrdá **pecka velikosti fazole**. Ta se nekonzumuje a od dužiny ji snadno oddělíte.

Pozitivní účinky liči na zdraví

Liči je **zdrojem antioxidantů**. Obsahuje **vitaminy C, D, E, riboflavin, niacin a některé minerální látky** – fosfor, hořčík, draslík, sodík a vápník. **Účinné látky mají i listy**. Údajně by měly mít **analgetické, antipyretické a protizánětlivé účinky** a měly by **posilovat imunitu**. Liči také pomáhá **zklidňovat nervový systém, normalizovat hladinu cukru v krvi, urychlovat metabolismus, snižovat vysoký tlak atd.**

Jak konzumovat liči

Nejjednodušeji můžete liči **konzumovat**, koupíte-li si ho kompotované, ale určitě stojí zato ochutnat i **čerstvé ovoce**. Dostat se k dužině **není tak náročné** jako u některých jiných druhů exotických plodů. Důležité je v obchodech vybírat**zralé liči, které je křehčí**. Říkáte si, že vám dozraje doma? U některého ovoce to možné je, liči však do něj **nepatří**.

Čerstvé liči oloupete, **rozpůlíte a vyjmete z něj pecku**. Vypeckované plody konzumujte čerstvé, či je přidejte do **ovocných salátů**. Zajímavou chuť dodají i **alkoholickým a nealkoholickým nápojům**. Vyrábí se z něj i džemy či šťávy.
Už jste ochutnali **čerstvé** či **konzervované liči**? Zachutnalo vám? A co takhle ho vyzkoušet v kuchyni při přípravě pokrmů? Své využití má především v **čínské kuchyni**.