

JAHODY

Jahoda (*Fragaria*) patrí do čeľade ružovitých a vďaka svojmu zloženiu sa zaraďuje medzi **top 10 ovocia a zeleniny**.



História

Prvé dôkazy o výskyte jahôd pochádzajú z Talianska z roku 234 p.n.l., ale vtedy neboli konzumované vo veľkom, pretože boli malé, tuhé alebo im chýbala chuť. Aktívne pestovanie v Európe nastalo až v období renesancie. Približne v roku 1300 Francúzi začali pestovať lesné jahody ako liečivé byliny. Postupne sa začali kultivovať i iné druhy a ich pestovanie sa rozšírilo po celom svete. V súčasnosti existuje viac ako **600 odrôd jahôd**. Líšia sa chuťou, veľkosťou i obdobím plodenia, ktoré môže podľa odrody začať v skorú jar, trvať výlučne počas letných mesiacoch, alebo až po výskyt prvých mrazov.

Zloženie a účinky

Jahody obsahujú až 90% vody a veľké množstvo živín, vďaka ktorým majú potenciálny prínos pre zdravie a môžu pomôcť chrániť pred radom chorôb.

Jahody sú veľmi bohaté na **vitamín C**, ktorý posilňuje imunitný systém, má protizápalové účinky, podporuje zdravie očí, pleti a vlasov.

Kyselina listová má priaznivý účinok na krvotvorbu a rast buniek, a jej dostatočný príjem je nevyhnutný pre tehotné ženy na ochranu pred defektmi neurálnej trubice ich detí.

Kyselina salicylová pomáha pri liečbe akné a odstraňuje mŕtve kožné bunky, **alfa hydroxykyselina (AHA)** a **kyselina ellagická** pomáhajú redukovať hyperpigmentácie kože.

Vitamín B7 zlepšuje kvalitu pleti, vlasov a nechtov. Preto sú jahody často používané ako zložky pleťových masiek, pričom výhodné sú pre prakticky ktorýkoľvek typ pleti. Vďaka drobným zrníčkam pôsobia jahody aj ako jemný piling.

Vysoký obsah **draslíka** v tele pôsobí odvodňujúco a tým má pozitívny vplyv na vysoký krvný tlak, zlepšuje funkciu obličiek a zabraňuje zavodňovaniu organizmu.

Jahody majú najviac **mangánu** spomedzi všetkých druhov ovocia. Ten podporuje metabolizmus, činnosť nervov a mozgového systému, je potrebný pre tvorbu krvi, zvyšuje libido, vlasom a pleti dodáva farbu a stimuluje tvorbu hormónov štítnej žľazy.

Vápnik dopĺňa živiny do kostí, zubov a podporuje rast vlasov a nechtov. Jahody zlepšujú kvalitu skloviny zubov, obmedzujú tvorbu kazov a majú na zuby aj bieliaci účinok.

Kyselina citrónová a **jablčná** v jahodách majú dezinfekčné účinky na tráviaci systém a zlepšujú vstrebávanie železa z rastlinných potravín.

Flavonoidy majú protizápalové účinky, znižujú riziko aterosklerózy, zabraňujú hromadeniu krvných doštičiek, znižujú krvný tlak, zlepšujú krátkodobú pamäť, podporujú vitalitu, potláčajú únavu a malátnosť. Medzi flavonoidy patria **antokyaníny**, rastlinné farbivá zodpovedné za červenú farbu ovocia.

Katechíny viažu ťažké kovy v črevách a pomáhajú pri plynatosti a hnačke. Spolu s vlákninou pomáhajú udržať pravidelné pohyby čriev a pomáhajú pri liečbe zápchy.

Vitamín C spolu s ďalšími antioxidantami, ako kyselina listová, kyselina ellagická, flavonoidy a ďalšie pomáhajú **v prevencii proti rakovine**.

Jahody majú **nižší glykemický index** ako mnoho iných druhov ovocia, vďaka čomu spolu s vysokým obsahom vlákniny sa vyhýbajú extrémnym výkyvom hodnôt hladiny cukru v krvi a preto sú vhodné i pre diabetikov. Jahody obsahujú veľké množstvo vody a minimum kalórií, rýchlo zasycujú, odvodňujú telo, povzbudzujú trávenie a tým majú **pozitívne účinky na chudnutie**.

Zbieranie, nákup, skladovanie a konzumácia

Nielen plody jahôd sú zdravé. Od mája do augusta je možné zbierať aj **listy – najmä z lesných jahôd**, ktoré majú vysoký obsah katechínov, éterických olejov, vitamínu C, alkaloidov, glykozidu, fragarínu a flavonoidov.



Pri **nákupe jahôd treba byť opatrný**, pretože pri rozmnožovaní, raste, doprave a skladovaní sú často ošetrené pesticídmi, herbicídmi, insekticídmi, rastovými stimulátormi, hnojivami, živicami a voskami. Tie sa v jahodách hromadia a môžu u ľudí vyvolať alergické prejavy, ako napríklad pľuzgieriky na perách. Najlepšie je preto nazbierať si jahody priamo u pestovateľa, ktorý ich chemicky neošetruje.

Jahody sú citlivé na skladovanie a **rýchlo podliehajú skaze**.

Bez straty cenných látok vydržia cca 2 dni. Neumyté jahody by mali byť skladované v chladničke, nenatlačené na seba, prikryté len fóliou. Umývať jahody sa odporúča studenou vodou až tesne pred ich konzumáciou, pretože dlhším namáčaním vo vode rýchlejšie hnijú a strácajú farbu a chuť. V mrazničke je možné ich uskladniť až 6 mesiacov. Pre zachovanie výraznej farby je pred zamrazením odporúčané pokvapkať ich citrónovou šťavou.

Jahody je najlepšie konzumovať surové a čerstvé, pretože pri pečení a inej tepelnej úprave sa cenné látky strácajú. Môžu však byť použité aj do rôznych želé, dezertov, drinkov, mliečnych koktejlů, smoothies, zeleninového a ovocného šalátu, pri výrobe zmrzliny a ovocnej drene a iných jedál.



Je potrebné však jesť jahody s mierou. Nadmerná konzumácia jahôd totiž môže spôsobiť hnačku a plynatosť, ochorenie pečene, zadržiavanie vody, choroby obličiek, alergickú reakciu alebo aj zápal výstelky dýchacieho ústrojenstva. Hrňček denne je ideálnym množstvom.

Alergia

Hoci sú jahody zvyčajne dobre tolerované, **alergia je pomerne bežná**, a to najmä u malých detí. Alergické prejavy môžu byť spôsobené už spomínanými možnými prítomnými chemickými látkami. Avšak jahody obsahujú aj bielkoviny, ktoré môžu spôsobiť alergické príznaky. Medzi bežné príznaky patrí svrbenie alebo brnenie v ústach, žihľavka, bolesti hlavy a opuchy pier, tváre, jazyka alebo hrdla, v závažných prípadoch aj problémy s dýchaním. Predpokladá sa, že bielkovina spôsobujúca alergiu súvisí s antokyanínmi jahôd. **Bezfarebné biele jahody sú zvyčajne dobre znášané ľuďmi, ktorí by inak boli na jahody alergickí**.

MUDr. Natália Šranková
Odbor podpory zdravia



REGIONÁLNY ÚRAD
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
BRATISLAVA hl.m.
so sídlom v Bratislave

www.facebook.com/ruvzba.sk

