

# PAŽITKA - začni sít celý záhon....

## Chrání před rakovinou jícnu, žaludku, prsu i plic!

Pažitka není náročná na pěstování a měl by ji mít každý doma. Je totiž nejen chutná, ale i velmi zdravá.

Pažitka je nenápadná zelenina, která by neměla chybět v žádné domácnosti. Pěstovat se dá venku na zahradě, ale i v panelákovém bytě někde na okně. Má velmi široké využití a je výtečným pomocníkem hlavně ve studené kuchyni. Kromě toho, že je dobrá, má v sobě obrovské množství zdravých látek a dokáže vaše tělo chránit i proti mnoha druhům rakoviny!

Pažitka je hojně rozšířená v Evropě, Asii i na severu Ameriky. Chutná a voní jako jemná cibulka. V kuchyni má široké použití. Dá se jí ochutit chléb s máslem (sádlem) nebo polévky. Vylepšuje chuť brambor, vaječných jídel, polévek a omáček. Přidává se i k lehkým rybím specialitám nebo do omáček. Pažitka povzbuzuje chuť k jídlu, podporuje trávení, usnadňuje zažívání při rekonvalescenci a má protizánětlivé účinky. Je ceněna pro velký obsah bílkovin, je zdrojem vitamínu C i B2 a celé řady minerálů, jako je sodík, vápník, železo nebo fosfor. Doporučuje se konzumovat jen v syrovém stavu, neboť sušená ztrácí své aroma.

## Pažitka je malý zázrak přírody! 😊 Proč jíst pažitku?

1. Pažitka výborně podporuje chuť k jídlu a tvorbu trávicích šťáv.
2. Je účinná proti střevním parazitům.
3. Snižuje krevní tlak.
4. Obsahuje vysoké množství vitamínu C, riboflavin, draslík, vápník, fosfor, sodík, železo a beta-karoten.
5. Nať pažitky má mnohostranné využití. Je neocenitelnou hlavně ve studené kuchyni.

### Účinné látky v pažitce.

Obsahuje vysoké množství vitamínu C, dále riboflavinu, draslíku, vápníku, fosforu, sodíku, železa a beta-karotenu.

**Pažitka** je výborné stomachikum – podporuje chuť k jídlu a tvorbu trávicích šťáv. Je účinná i proti střevní parazitům a snižuje krevní tlak. Chrání před rakovinou jícnu, žaludku, tlustého střeva, prsu i plic. Má také protisklerotický, dezinfekční a imuno stimulační účinek

### **Čistí střeva.**

Je ideální jako dobrá uklízečka našich střev. Měli by ji jíst lidé s vysokým krevním tlakem. Obsahuje prospěšné vitamíny, vápník, železo i beta karoten.

### **Zdravotní výhody pažitky.**

#### **Pažitka**

má velmi nízký obsah kalorií, 100 g čerstvých listů obsahuje pouze 30 kalorií.

Nicméně, bylinka obsahuje mnoho znamenitých flavonoidů, antioxidanty, rostlinné vlákniny, minerální látky a vitamíny, které mají osvědčené přínosy pro zdraví.

Podobně jako jarní cibulka obsahuje pažitka více rostlinné vlákniny než ostatní zástupci cibulovitých rostlin jako cibule, šalotka, pórek a podobně. 100 g čerstvých listů vám poskytne 2,5 g, což je 7 % z denní doporučené dávky vlákniny.

### **Obsahuje alicin.**

Laboratorní studie ukazují, že alicin snižuje produkci cholesterolu. Dále se také

potvrdily antibakteriální, antivirové a antihoubové účinky.

Alicin také snižuje tuhost cév a tím pažitka snižuje celkový krevní tlak.

Kromě toho má fibrinolytické účinky, které odstraňují sraženiny v cévách, což pomáhá snížit celkové riziko ischemické choroby srdeční (ICHS), periferní cévní onemocnění a mrtvice.

### **Pažitka**

překvapivě obsahuje více vitamínu A než jakákoliv jiná cibulová zelenina.

**100 g čerstvých listů obsahuje 145 % denní doporučené dávky. Kromě toho zelené listy obsahují jiné flavonoidy, fenolové antioxidanty, jako jsou karoteny**

**zea-xanthin a lutein. Společně tyto sloučeniny pomáhají chránit lidské tělo před rakovinou plic a ústní dutiny.**

### Pažitka

**má také některé další důležité vitamíny, jako je vitamin C a K, ve skutečnosti, pažitka je jedním z nejbohatších zdrojů vitamínu K.**

**100 g čerstvých zelených lístků obsahuje 212,7 mikrogramů nebo 177 % doporučené denní dávky tohoto vitamínu.**

**Vědecké studie ukazují, že vitamin K má potenciální úlohu pro zdraví kostí, a to podporou tvorby kostí a jejich posilování.**

**Vitamin-K v potravě pomáhá předcházet poškození neuronů v mozku, a tím se podílí při léčbě a zpomalení postupu Alzheimerovy choroby.**

### Čerstvá pažitka

**je bohatým zdrojem fosfátů. 100g listů pažitky zajišťuje 105 mikrogramů nebo 26 % denní doporučené dávky fosfátů.**

**Kyselina listová je nezbytná pro syntézu DNA a buněčného dělení.**

**Přiměřené množství kyseliny listové v potravě během těhotenství může pomoci zabránit defektem neurální trubice plodu dítěte.**

**V listech pažitky jsou zastoupeny i vitamíny ze skupiny B-komplex, stejně jako některé základní minerální látky, jako je měď, železo, mangan, zinek a vápník.**

**Listy zeleniny obsahují několik důležitých vitamínů, jako je pyridoxin, kyselina pantotenová, niacin, riboflavin,**