

♥ [Bezhladoveni.cz](http://www.bezhladoveni.cz)

lépe zpracovat zkonsumované jídlo. Je však důležité si uvědomit, že samotná skořice nevede k dlouhodobému úbytku hmotnosti. Důležitá je kombinace pestré a vyvážené stravy s vhodným cvičebním plánem.

5. Ochrana proti HIV

Podle studie z roku 2000 zkoumající extrakty z indických léčivých rostlin, může skořice chránit před virem HIV. Vědci otestovali celkem 69 extraktů a zjistili, že skořicová kůra odrůdy Cassia patřila k neúčinnějším látkám při snižování aktivity HIV. Ačkoliv to neznamená, že by potraviny s obsahem skořice mohly léčit nebo předcházet viru HIV, skořicové výtažky by se jednoho dne mohly stát součástí účinné léčby HIV.

6. Snižování negativního efektu vysoce tučných jídel

Na základě studie z roku 2011 dospěli vědci k závěru, že strava bohatá na antioxidantní koření včetně skořice, může snížit negativní reakci organismu na konzumaci jídel s vysokým obsahem tuku. Krevní testy osob konzumujících 14 g směsi koření prokázaly, že antioxidantní aktivita vzrostla o 13 %, inzulinová odpověď poklesla o 21 % a triglyceridy poklesly o 31 %.

1 lžička mleté skořice obsahuje:

- 6,42 kcal energie
- 2,1 g sacharidů
- 1,6 g vlákniny
- 26,1 mg vápníku
- 11,2 mg draslíku
- 1,66 mg fosforu
- 1,56 mg hořčíku
- 0,21 mg železa
- 0,39 mcg vitamínu A
- Stopové množství

vitaminů skupiny B, vitamínu K a antioxidantů cholinu, beta-karotenu, alfa-karotenu, beta-kryptoxanthinu, lykopenu, luteinu a zeaxanthinu

Jak to, že skořice tak krásně voní? Výrazné aroma a chuť skořice způsobuje podle výzkumu velké množství olejnaté části ve směsi cinnamaldehydu. Tato sloučenina je zároveň zodpovědná za většinu pozitivních účinků skořice na zdraví a metabolismus.

pokračování na str. 26

www.bezhladoveni.cz



FOR GASTRO & HOTEL

11. VELETRH HOTELOVÉHO A RESTAURAČNÍHO ZAŘÍZENÍ, POTRAVINÁŘSTVÍ A GASTRONOMIE

KONGRES
FOR GASTRO & HOTEL

5. SETKÁNÍ LÍDRŮ ČESKÉHO POHOSTINSTVÍ

7.–8. 10. 2021

PVA
EXPO PRAHA

www.for-gastro.cz

7.–9. 10. 2021

OFICIÁLNÍ VOZY



Najdete nás na www.facebook.com/UniformPraha