

POTRAVINY BOHATÉ NA DRASLÍK

V **avokádu** najdeme zdravé tuky, které pomáhají chránit srdce a cévy. Střední avokádo obsahuje přibližně 1000 mg draslíku.

Špenát sice není nejbohatší na železo, ale zdravý je víc než dost. Miska vařeného špenátu (200 g) vám pokryje dvě denní dávky zeleniny. Získáte přes 1000 mg draslíku a k tomu kyselinu listovou důležitou pro krevtvorbu, lutein chránící před slepotou a vitamin K potřebný pro zdraví kostí.

Banán je asi nejznámějším zdrojem draslíku. Jeden banán střední velikosti dodá tělu asi 400 mg draslíku. Banány jsou bohaté i na vlákninu, nezralé banány obsahují škrob, který napomáhá udržovat vyrovnanou hladinu krevního cukru.

Sušené ovoce je velmi bohatým zdrojem draslíku – ve 100 g se nachází až 1160 mg draslíku. Ovšem pozor, sušené ovoce je také bohatým zdrojem cukru, takže na svačinku stačí 30 g.



Rajčata, a z nich vyrobená šťáva nebo pyré, jsou skvělým zdrojem lycopenu, což je silný antioxidant. Ve 250 ml rajčatové šťávy najdeme asi 430 mg draslíku.

Jogurt je báječná potravina bohatá na bílkoviny a vápník. Díky bakteriím mléčného kvašení napomáhá optimalizovat střevní mikrobiotu. Vedle toho je i dobrým zdrojem draslíku – 200 g jogurtu obsahuje až 420 mg draslíku.

Řepa o velikosti střední brambory obsahuje přibližně 500 mg draslíku a díky červenému barvivu i antioxidanty chránící před civilizačními onemocněními.

Brambory – nenápadné, a přitom tolik zajímavé. Ve velké pečené brambore o hmotnosti 300 g se skrývá až 1600 mg draslíku, 6 g bílkovin a stejné množství vlákniny.

Bílé fazole jsou skvělým zdrojem draslíku (porce o velikosti 180 g má průměrně 910 mg draslíku), vlákniny, bílkovin a mnoha vitamínů a minerálních látek. Zejména v kombinaci s rajčatovou šťávou představují draslíkovou bombu.

TIP NA ZÁVĚR

Pro zachování co největšího obsahu draslíku ovoce a zeleninu oplachujte vcelku a brambory nevařte ve velkém množství vody, ale nejlépe v páře nebo ve slupce.

PRO.MED.CS
Praha a.s.

Autorka: PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.,
dietolog a středoškolský pedagog