

7 vědecky potvrzených přínosů datlí na energii, reprodukční orgány, kosti, mozek, srdce a trávení

badatel.net/7-vedecky-potvrdenych-prinosov-datli-na-energiu-reprodukce-organy-kosti-mozog-srdce-a-travenie

redakce

3. novembra 2024

(Olivia Cook, [Natural News](#)) Datle jsou více než jen sladká pochoutka – jsou výživnou bombou, která je ceněna již tisíce let. Tyto chutné plody, známé jako „chléb pouště“, sloužily jako záchranné lano pro cestovatele a starodávné civilizace.

Datle se postupem času dostaly ze starověkých písem do moderních kuchařských knih a dnes jsou uznávány pro svou širokou škálu zdravotních přínosů.

Datle Medjool (často považováno za „krále datlí“ kvůli své značné velikosti) se na rozdíl od mnoha jiných druhů datlí sbírají čerstvé, což jim dodává šťavnatou, žvýkací konzistenci a chuť podobnou karamelu. Jejich vysoký obsah cukru znamená, že mají dlouhou trvanlivost.



Z nutričního hlediska nabízejí datle mnohem víc než jen sladkost. Typická 100 gramová porce datlí Medjool poskytuje přibližně 277 kalorií energie, zejména ze sacharidů (asi 75 gramů). Obsahují také sedm gramů vlákniny a malé množství bílkovin.

Starověká moudrost zmiňuje jejich léčivé vlastnosti vyživující tělo i ducha. Dnes věda pomalu dobíhá a potvrzuje, že datle jsou skutečně vydatnou zásobárnou živin.

Pojďme se nyní blíže podívat na jejich zdravotní účinky.

1. Poskytují okamžitou energii

Datle jsou vynikajícím zdrojem přírodních cukrů, včetně glukózy, fruktózy a sacharózy, které poskytují tělu okamžitou dávku energie.

Obsahují také vitamíny skupiny B, které podporují metabolismus sacharidů a tvorbu energie. Rychlé zvýšení energie zajišťují, aniž by způsobily následný útlum.

Jejich dlouhotrvající energie dokáže zvýšit úroveň fyzické aktivity, která je důležitá pro celkové zdraví a dlouhověkost.

2. Podporují mužský reprodukční systém

Datle obsahují aminokyseliny, které zvyšují výdrž a hladinu hormonů ze skupiny sterolů, které podporují mužský reprodukční systém.

Výzkum naznačuje, že výtažky z datlí a pylu zlepšují při spermiích jejich četnost, pohyblivost, morfologii a schopnost oplodnění iu neplodných mužů.

Kromě toho antioxidanty v datlech chrání varlata před oxidačním poškozením – potenciálně pomáhají při léčbě mužské impotence a erektilní dysfunkce.

3. Podporují zdravé těhotenství a porod

Datle jsou fantastickým zdrojem vlákniny (rozpustné i nerozpustné), která pomáhá při trávení a zabraňuje zácpě – častým problémům během těhotenství.

Jsou také nabity základními vitamíny a minerály, jako železo, draslík a folát (vitamin B9/kyselina listová) – všechny jsou důležité pro zdraví matek a jejich vyvíjejících se dětí.

Datle navíc poskytují přirozenou energetickou vzpruhu díky svým přírodním cukrům, což z nich činí skvělou zdravou svačinku pro těhotné ženy, které se často cítí unavené, zejména v pozdějších stádiích těhotenství.

Výzkum také naznačuje, že konzumace datlí během posledního trimestru může pomoci usnadnit porod. Sloučeniny nacházející se v datlech změkčují děložní čípek a podporují kontrakce dělohy, čímž se snižuje potřeba zákroků vyvolávajících porod.



I když mají datle mnoho výhod, je nezbytně nutné užívat si je s mírou. Budoucím matkám se doporučuje, aby se během těhotenství poradili se svým porodníkem/gynologem, který jim poskytne individuální stravovací doporučení, zejména těm ženám, které jsou ohroženy těhotenskou cukrovkou.

4. Podporují zdraví kostí

Datle poskytují základní minerály jako vápník, měď, hořčík, mangan, draslík a selen – všechny jsou klíčové pro vývoj kostí, jejich mineralizaci, hustotu a pevnost.

Uvedené minerály pomáhají předcházet nutričním nedostatkům, které by vedly k deformacím, zlomeninám, osteoporóze a podobně.

Antioxidanty v datlech navíc chrání kostní buňky před oxidačním poškozením a záněty, čili zachovávají kostní hmotu během stárnutí.

5. Podporují zdraví a funkce mozku

Ukázalo se, že bioaktivní sloučeniny nacházející se v datlech pomáhají při zánětech a otocích v mozku, což snižuje riziko stavů, které ovlivňují paměť a myšlení, když člověk stárne.

Studie na zvířatech naznačují, že extrakty z datlí zlepšují paměť a jiné kognitivní funkce, snižují škodlivé látky, jako jsou beta-amyloidní proteiny, které při nahromadění v mozku způsobují neurodegenerativní problémy.

Antioxidanty v datlech také pomáhají chránit mozkové buňky před poškozením a podporují růst nových mozkových buněk, což může zlepšit zdraví mozku a celkové kognitivní funkce.

6. Podporují zdraví střev a trávení

Datle jsou výborným zdrojem rozpustné i nerozpustné vlákniny, podporují pravidelné vyprazdňování a zdravé trávení.

Nerozpustná vláknina v datlích dodává stolici objem, zatímco rozpustná vláknina zadržuje vodu – změkčuje stolici pro snazší průchod.

Toto dvojí působení vlákniny v datlech nejen zlepšuje dobu průchodu potravy střevem a zmírňuje zácpu, ale také pomáhá detoxikovat vaše tělo tím, že váže toxiny, čímž usnadňuje jejich vyloučení z těla.

7. Podporují zdraví srdce a kardiovaskulární funkce

Pravidelná konzumace datlí prokazatelně snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění. Jejich vysoký obsah hořčíku a draslíku v kombinaci s antioxidanty jako flavonoidy a fenolové kyseliny pomáhá regulovat krevní tlak a snižovat záněty.

Datle také neobsahují žádný cholesterol. Naopak obsahují sloučeniny, které pomáhají snižovat hladinu špatného LDL cholesterolu a zároveň podporují dobrý HDL cholesterol, zlepšují celkové zdraví srdce a snižují riziko aterosklerózy a jiných srdečních problémů.

Závěr

Datle jsou vydatnou nutriční zásobárnou a výborným doplňkem vyvážené stravy.

Ať už si je vychutnáte jako přírodní sladidlo do smoothies, rychlé občerstvení nebo výživnou přísadu do jídel, jedná se o lahodný způsob, jak podpořit vaše celkové zdraví a pohodu.

Autor: Olivia Cook, Zdroj:
naturalnews.com , Zpracoval:
Badatel.net



Související články

- [Toto se stane s vaším tělem, když budete jíst alespoň 3 datle denně](#)
- [Borůvky jsou přírodním zázrakem pro optimální zdraví srdce a mozkových funkcí](#)
- [10 nejlepších potravin proti stresu a posílení imunity, srdce i mozku](#)
- [Co se stane s vaším tělem, když začnete týden jíst 3 datle denně](#)