

Máte rádi fíky? Věděli jste že ...

lipovylis.cz/wordpress/mate-radi-fiky-vedeli-jste-ze

Lucie Terezie

10. prosince 2024

Fíky jsou bohatým zdrojem vápníku, železa, hořčík, vitamínu B6 a draslíku. Mají vyšší obsah vlákniny než běžně konzumované ovoce a zelenina. U fíků byla potvrzena řada příznivých účinků na zdraví: Podpora snižování vysokého krevního tlaku (vysoký obsah draslíku v plodech)

Doporučená denní dávka fíků je přibližně **2–3 kusy**, což odpovídá 30–45 g. Již v této malé porci sušeného ovoce je obsažen významný energetický přínos. 45 g sušených fíků dodá našemu tělu až 112 kalorií. Kromě toho 3 kusy těchto plodů pokryjí až 14 % denní potřeby mědi, 8 % hořčíku, 7 % fosforu, 6 % vitamínu K a vápníku.

Fík je nejstarším ovocem, které člověk začal pěstovat. Tento milník sahá téměř do roku 10 000 př. n. l. Fík je mytické ovoce, které spolu s datlemi, olivami a hrozny tvořilo ústřední prvek stravy starověkých civilizací, ať už v čerstvé nebo sušené podobě. Je známý od starověku nejen pro své zdravotní vlastnosti, ale také pro své kulinářské využití.

Porce sušených fíků také poskytuje vitamíny B6, riboflavin, niacin a thiamin, stejně jako značné množství fosforu. Bohužel, kromě mnoha výhod mají sušené ovoce také určité nevýhody, například vysoký obsah cukru – 21,55 g ve 45 g. Proto, abyste si udrželi správnou tělesnou hmotnost, neměli byste příliš často překračovat doporučenou dávku sušeného ovoce.

Fík je blízkým příbuzným ostružiny a patří mezi superpotravinu.