

# Mořské řasy

Používání mořských řas není žádnou novinkou. Tradičně se po staletí využívaly zejména v Asii, ale třeba i v Anglii. Nově se čím dál častěji objevují ve vnitrozemí, a pokud jste navštívili nějakou prodejnu zdravé výživy, určitě jste na ně narazili i u nás! Ale setkáte se s nimi i v lékárnách v podobě nejrůznějších potravinových doplňků. Nejsou totiž jenom velmi výživnou potravinou, ale i lékem. Existuje více než 400 druhů řas, které se dělí do různých skupin. Nejjednodušší dělení je podle barvy na hnědé, červené a zelené.

Moře je znečištěné, a proto je důležité znát původ nejen ryb, ale též mořských řas. Oproti rybám mají řasy tu výhodu, že nerady žijí tam, kde je moře znečištěné příliš.

## Co obsahují

- ~ V průměru mořské řasy (kterým se také říká mořská zelenina) obsahují 10–20x více minerálních látek a vitamínů než běžná zelenina, která roste ze země. Navíc jsou tyto látky v lidském těle velmi dobře využitelné.
- ~ Jsou excelentním zdrojem zejména organického jódu, vápníku a železa!

## Pro zajímavost:

- ~ V řasách najdeme i celou řadu dalších minerálních látek, vitamínů E, K, B, C, kyseliny listové. Jsou rovněž významným zdrojem fluoru.
- ~ Vegetariánské servery často uvádějí, že řasy obsahují vitamín B<sub>12</sub>, nicméně podle posledních studií jsou v řasách pouze látky vitamínu B<sub>12</sub> podobné a není jistý jejich účinek. Proto nelze řasy doporučovat jako spolehlivý zdroj B<sub>12</sub>, i když pravděpodobně určité množství tohoto vitamínu dodávají.
- ~ Řasy jsou také významným zdrojem bílkovin.

## Co dokáží

- ~ Alkalizují krev (obsahují látky, které neutralizují v těle kyseliny z „moderní“ nezdravé rafinované stravy).
- ~ Odvádějí z těla těžké kovy a radioaktivní látky (např. stroncium, plutonium, rtuť).
- ~ Rozpouštějí tuky a hleny.
- ~ Snižují cholesterol.
- ~ Pozitivně ovlivňují krásu těla: posilují vlasy, nehty a kůži, aby byly zdravé a lesklé.
- ~ Jsou dobrou prevencí proti osteoporóze.
- ~ Díky fluoru posilují zuby a dásně.
- ~ Díky jódu posilují zdravou funkci štítné žlázy.
- ~ Pomáhají snižovat váhu, jsou tedy skvělým doplněním redukčních diet.

## Pohledem čínské dietetiky

Mají slanou chuť, která napomáhá rozpouštět nahromaděné hleny. Také se předepisují při nedostatku jódu.

## Jsou vhodné pro

- ~ lidi, kteří trpí degenerativními či civilizačními nemocemi (nebo k nim mají sklón), jako je vysoký krevní tlak, onemocnění srdce a cév, osteoporóza, obezita, anémie
- ~ lidi, kteří konzumují mnoho rafinovaných potravin, uzenin, bílého cukru, produktů z bílé pšeničné mouky a průmyslově vyráběných mléčných výrobků
- ~ všechny, kdo žijí v permanentním stresu a ve smogu velkoměst
- ~ lidi, kteří nemají možnost zařazovat do jídelníčku pro nás přirozenější divoké jedlé byliny
- ~ vitariáni mají v oblíbenosti zejména řasu Dulse a mořský salát, které jsou sušeny při nízkých teplotách a mohou být konzumovány bez tepelné úpravy
- ~ doporučení řas v těhotenství se rozcházejí. Existují prameny, které řasy během těhotenství velmi vyzdvihují, ale třeba v severovýchodních zemích se v oficiálních doporučeních pro těhotné označují za nevhodné. Určitě je proto nekonzumujte ve velkých dávkách, ale občas budou určitě ku prospěchu – zejména třeba Wakame, považená v polévce nebo v červené čočce (více v Pozor).

Namočená, rozvinutá řasa Wakame, kterou ve své kuchyni používám nejčastěji.



## Zajímavost

V Hiziki, Arame a Wakame je nejméně 10 x více vápníku než v mléku! Hiziki obsahuje 8 x více železa než hovězí maso a Kombu a Arame 100–1000 x více organického jódu než mořské ryby. V našich končinách však odborníci takovátu množství řas nedoporučují, protože naše štítná žláza není zvyklá na tak velký přísun jódu.