



ACAI BERRY

Euterpe oleracea

Acai berry jsou plody tropické palmy **Euterpe oleracea**, v českých publikacích pojmenovaná jako Euterpe brazilská nebo Kapustoň brazilská. Temně purpurové bobule v sobě skrývají mnoho účinných látek, které příznivě ovlivňují celé naše tělo. Plody mají širokospektrální využití, jež má málokteré ovoce. V posledních letech byla pověst plodů Acai pošramocena neadekvátní reklamou v televizi tisku a jiných medích, jejichž účinky slibovaly skoro **nesmrtelnost**. Což by bylo skvělé, ale budeme se držet při zemi. Pokud stále tápete, co to tedy ty zázračné bobule z Amazonie jsou, nechte nás, abychom je Vám představili v tom nejlepším (a reálném) světle.



NĚCO MÁLO Z HISTORIE

Acai berry tvořila již od nepaměti důležitou složku jídelníčku amazonských kmenů, jelikož jim poskytovala důležitý přísun vitamínů, minerálů a dalších důležitých látek. O objevení Acai se traduje legenda. Amazonský kmen Itaka se již delší dobu musel potýkat s malými zásobami jídla, které se ještě více ztenčovaly s příchody nových členů kmenu. Aby náčelník zabránil nejhoršímu, vydal příkaz, že každé novorozené dítě bude usmrceno. Důsledek jeho rozhodnutí mu došel tehdy, když byl nucen zabít svou novorozenou **vnučku**, kterou porodila jeho jediná dcera Iaca. Iaca pak celé dny probděla. Sužovaná zármutkem po svém dítěti, uslyšela dětský nářek linoucí se z džungle. Neváhala a do džungle se rozeběhla. Jenže zesláblá už dál nemohla a vyčerpáním padla pod palmu, která byla obsypána fialovými plody. Když jí otec po dlouhých hodinách našel, dcera stále žila. Vzhlédl k výšinám a uviděl fialové bobule, které jeho kmen vysvobodily z hladomoru i od krutého zákona. Strom poté pojmenovali podle dcery náčelníka, přičemž její jméno tvoří pozpátku ACAI.

A JAK PALMA VYPADÁ?

Palma rostoucí v tropických oblastech vyrůstá průměrně do výšky **20 metrů**, ale není výjimkou také 25 metrů. Kmen palmy je ve srovnání s výškou celkem úzký a v průměchu měří **7 až 18 cm**. Dva až čtyři metry dlouhé listy mají zpeřený tvar a jsou poskládány pravidelně. Květy mají bílou barvu. Plody jsou velké přibližně 2 centimetry, mají nejdříve zelenou barvu, ale po dozrání jsou tmavě fialové. Rostou v obrovských trsech, kde není výjimkou ani tisíc kuliček, což je pro představu přibližně 20 kilogramů. Palma plodí v průměru dva roky, ale na první várku je nutno si počkat přibližně **10 let**.

Mokřiny, bažina a okraje velkých řek je přesně to, co palmě naprosto vyhovuje. Pokud se k tomu ještě přidá vlhky amazonský vzduch, tropické teploty a nadmořská výška do 200 m n. m., je to úplný ideál. Původně palma vyrůstala v Brazílii, Kolumbii, Ekvádoru a ve Venezuele. Dnes je již z čistě komerčních důvodů pěstována skoro po celé Jižní Americe a na východním pobřeží Spojených států amerických.

ÚČINKY

Antioxidanty jsou látky, které napomáhají organismu bojovat se škodlivými vlivy, způsobené oxidačními procesy. Pročišťují tělo a uvolňují volné radikály z našeho těla. A právě plody Acai obsahují velké množství antioxidantů, které nepřekoná žádné jiné ovoce ani její slavnější sestra z Číny Kustovnice čínská. Antioxidanty, které jsou obsaženy v bobulích se nazývají antokyany a podporují správné fungování oběhové soustavy. Pozitivně ovlivňují správnou funkci srdce, snižují hodnotu cholesterolu v krvi, uvolňují ucpané krevní cévy a celkově pozitivně působí na krevní oběh.

Vysoký obsah antioxidantů má také vliv na naši vnější stránku. Plody Acai snižují důsledky působení volných radikálů na naše tělo a zlepšují obranyschopnost organismu vůči negativním venkovním vlivům jako je cigaretový kouř, sluneční paprsky nebo pesticidy. To způsobuje mladistvější vzhled, čehož si jsou dobře vědomi i kosmetické společnosti, které na trh distribuují přípravky s plody Acai. Obsažené aminokyseliny zpomalují známky stárnutí a ve spojení s antioxidanty tvoří omlazující bombu, která vyhlazuje pokožku a zpomaluje tvorbu vrásek. Ve Spojených státech je, především mezi hollywoodskou smetánkou, Acai společníkem skoro každé ženy

Acai plody jsou také spolehlivým stimulantem. Ještě před tím, než začala bobulová **mánie**, užívali brazilští surfaři Acai na dobití energie při zdolávání divokých brazilských vln. I ostatní sportovci nepohrdli přírodním dopingem ve formě fialového prášku. Dnes se doporučuje Acai v souvislosti s energií především jako podpůrný prostředek při redukci váhy. Díky znovu nabitě energii vydržíme déle a intenzivněji **cvičit** a to je při hubnutí velmi důležité.

Další rozsáhlou skupinou antioxidantů obsažených v plodech Acai jsou flavonoidy. Jejich hlavní funkce spočívá v odbourávání volných radikálů a jako podpůrná léčba při léčbě rakoviny. Studie vydaná v americkém magazínu Journal of Agriculture and Food Chemistry, která zkoumala plody Acai, prokázala, že polyfenolické sloučeniny mají schopnost až o 56-86% zredukovat rakovinou tvorné bujení a zároveň zabraňovat jejich rychlému množení. Samozřejmě se prozatím jedná pouze o podpůrnou léčbu, nikoliv o lék, ale i to je další krok k tomu, aby byl lék na tuto zákeřnou nemoc objeven

Pozitivní vliv má také na trávicí soustavu, jelikož plody obsahují vysoké množství vlákniny. To předchází k tvorbě **chorob** plynoucích z nesprávného trávení jako je zácpa či nepříjemné hemeroidy. I imunitní systém nepřijde zkrátka. Vitamín C spolu s kyselinou ellagovou poskytuje silný základ pro zdravé tělo a obranyschopnost organismu.

PÁR DŮVODŮ, PROČ ZKUSIT ACAI BERRY

- Prevence zdravého srdce
- Podpora trávení
- Redukce váhy
- Podpora imunitního systému

- Stimulant
- Účinný "lovec" volných radikálů a pročištění organismu
- Prevence proti rakovině

CO JE TO HODNOTA ORAC (OXYGEN RADICAL ABSORPTION CAPACITY)?

ORAC stupnice je mezinárodně uznávaný systém, který vyhodnocuje množství antioxidantů v jednotlivých přírodních produktech a potravinových doplňcích. Tento systém je používán v zemědělství především, potravinářství a také farmaceutickém průmyslu. Systém hodnocení je jednoduchý, čím vyšší je hodnota **antioxidantů** v dané potravine či doplňku, tím vyšší je hodnota ORAC. Tím, že jsme Vám již prozradili, že Acai má v sobě nejvíce těchto látek v porovnání s ostatními, tak není překvapením, že se v žebříčku umístil na prvním místě. Hodnota plodů je neuvěřitelných 5500 jednotek na 100 gramů čerstvých plodů, kdežto například borůvky mají 2 400 jednotek na 100 gramů čerstvých plodů.

ACAI A HUBNUTÍ

Jistě už jste slyšeli, že Acai je zázračným prostředkem na hubnutí. Bohužel zázračný není, ale k vysněné postavě vám může dopomoci. Je to celkem jednoduché. Stačí jíst pravidelnou a vyváženou stravu, cvičit, omezit sladké a zařadit do svého jídelníčku fialový prášek, který podporuje látkovou výměnu, stimuluje metabolismus a díky vysokému obsahu vlákniny krásně zaplní žaludek na delší dobu.

Největším problémem dnešní doby je narůstající obezita, kterou zapříčiňuje stres a rychlá a nevyvážená strava. Ta nakonec vede k rozházenému metabolismu. Pokud něco v našem těle nefunguje jak má, vždy se to někde projeví. Prvním krokem k pěkné postavě je začít se starat o to, co jíte a doplňovat ji podpůrnými prostředky jako jsou právě tyto bobule. Pokud nemáte již energii na cvičení nebo nějaký jiný pohyb, Acai je také stimulant, který dodá potřebnou energii na intenzivní a delší cvičení. Nic se nestane přes noc a proto je důležité se při shazování nadbytečných kilogramů obrnit trpělivostí. Ale uvidíte, že ten výsledek bude stát za to

SLOŽENÍ

Acai berry si nejen od vědců, ale i od široké veřejnosti vysloužila přezdívku "nejzdravější ovoce světa". A co všechno v malých kuličkách nalezneme? Především vitamíny A, B1, B2, B3, C a E. Poté minerály jako jsou vápník, hořčík, měď, draslík, zinek, železo a fosfor. Nesmíme opomenout ani již mnohokrát omílané antioxidanty, kterých je v plodech dvakrát více než v borůvkách a téměř desetkrát více než v hroznovém víně. Další důležitou obsahovou látkou jsou aminokyseliny, kterých bobule obsahují na 19 různých druhů. Je důležité také zmínit obsah nenasycených mastných kyselin především Omega 3, Omega 6 a Omega 9.

Plody obsahují také sacharidy, tuky, bílkoviny a vlákninu.