

7. Banány

Banány, které se k nám dovážejí, jsou nejčastěji plodem banánovníku ovocného, což není strom, ale vytrvalá bylina, dorůstající výšky až 10 m. Banány obsahují řadu látek - tuku až 0,5 %, bílkovin až 1,4 %, celulosy až 0,8 %, sacharidů až 25 % a z toho fruktosy až 14 %, glukosy až 50 %, škrobu až 7 %, vit. C 24 mg na 100 g, vit. B1, B2, B6, PP vit., kyselinu pantotenovou, třísloviny, vit. D, vit. E, provitamin A, stopy jódu, mědi a hlavně až 74 % vody. Z pohledu naší obsolentní dietologie se zdá být banán vhodnou dietetickou potravinou a je doporučován při některých střevních poruchách, poruchách jater nebo při únavě, nechutenství apod. Bohužel, opak je pravdou. Banány se trhají nezralé, a tak vstřebávání uvedených látek a hlavně jejich využití v organismu je spíše špatné než průměrné. Bílkovina tyrosin, která v nich obsažena, je v našem organismu přeměněna na tyramin, který nám pak způsobí zvýšení krevního tlaku, a to jak systolického, tak diastolického, dále křeč drobných tepének sliznic, a to způsobí jejich špatnou výživu a činí je tak náchylnými na nejrůznější poškození nejrůznějších orgánů, včetně pomnožení bakterií a plísni. Poškození jater vede k jejich zhoršení detoxikační činnosti a narušení metabolismu mastných kyselin, spolu s poškozením sleziny pak dochází ke snížení imunity, což vede k dalším problémům. Ženy, které asi do třetího měsíce těhotenství banány požívají, riskují u svých potomků vznik ekzémů nebo dermatitidy, a to poměrně těžkých. Banány velice často obsahují tropickou houbu, která při dopravě přes časová pásma prožívá stres (jako člověk) a výsledný efekt je zvýšená kazivost banánů, což je mylně nebo úmyslně vydáváno za zrání či přezrání. Ve skutečnosti jsou banány rozleptané metabolickými zplodinami vystresované houby. Vzhledem k tomu, že nemáme vybudovanou imunitu, můžeme jen čekat, co se z toho vyvine. To, že banány jsou potravou asi pro 800 miliónů lidí, na věci nic nemění. Protože tam, kde banány normálně rostou, jsou zcela jiné klimatické podmínky a některé negativní vlastnosti jsou tam vlastně výhodné. Známe i jiné druhy banánů. Banánovník rajský je více moučnatý, méně sladký a konzumuje se převážně tepelně zpracovaný. Dalším druhem je banánovník nízký. Má malé plody, které rychle podléhají zkáze. Pro průmysl má význam banánovník textilní, z kterého se vyrábějí lesklá vlákna pro různé tkaniny. Jako okrasná rostlina se užívá banánovník habešský, jehož plody jsou nepoživatelné. Banány se také využívají v kosmetice.

8. Pomeranče

Pravlastí pomerančovníku, stromu až 15m vysokého, je asi severovýchodní Indie, odkud byl převezen do Číny a zušlechtěn. Tuto hypotézu podporuje fakt, že plané stádium není známo. Jedná se o jednu z nejstarších kulturních plodin. Pomeranče obsahují až 7% invertního cukru, 3% sacharózy, 1,1% proteinů, 1,3% buničiny, 0,7% dusíkatých látek, vitamin C - 30 - 87 mg, B1 0,07 mg, B2 0,05 mg na 100g dužiny, dále je to provitamin A, glykosid hesperidin, 1,5% kyseliny jablečné a citrónové a až 89% vody. Pomeranče obsahují také aromatické a éterické látky, které způsobují ochlazení, jsou v horkých tropech a subtropích žádané, ale rychlé odpaření těchto sloučenin, provázené ztrátou tepla a následným ochlazením v našich podmínkách, vede minimálně k rýmě. Tyto látky také zhoršují průtok krve kapilárami a tím dochází ke zhoršenému zásobování buněk živinami a na druhé straně ke zhoršenému odplavování zplodin metabolismu vznikajících při činnosti buněk. Jejich negativní vliv zasahuje i bránici, kdy dochází ke snížení její elasticity a tím k povrchnějšímu dýchání, což má negativní účinek na náš organismus. Hlavní, ale málo známou, sloučeninou jsou volné radikály, o kterých se zatím jen málo uvažuje, ačkoliv tyto látky významně poškozují náš organismus, včetně poškozování genetického kódu buněk (mimo jiné také urychlují stárnutí). Matky požívající pomeranče v těhotenství riskují vznik alergií a ekzému u svých dětí. Z uvedeného také vyplývá, že podávání pomerančů při nachlazení nebo při chřipce není tím správným elixírem zdraví. To platí o výrobcích z pomerančů, např. džusů, kde je to navíc zhoršeno přidáním cukru. Pomerančová kůra je ošetřena jedovatým difenilem, co ji činí nepoživatelnou (ale jen málo se to ví). A tak – prokazují-li pomeranče v tropech dobrou službu, v našem zcela odlišném klimatu to neplatí.