

**Batáty (*Ipomoea batatas*)**

Batáty, nebo-li sladké brambory, nemají

s bramborami nic sp



Dobře

uskladněné hlízy

### Batáty obsahují:

- sacharidy
- škroby
- rozpustný pektin - snižuje hladinu cholesterolu
- bílkoviny
- nerozpustnou vlákninu - působí proti vzniku zácpy, hemoroidů a je účinná proti obezitě
- kyselinu chlorgenovou - protirakovinná fytochemická látka, která může dle předběžných studií ničit
- kyselinu kávovou - fenolová sloučenina vykazující účinky v boji proti rakovině a nemoci AIDS
- rostlinné steroly - snižují hladinu cholesterolu, mohou omezit i riziko vzniku rakoviny vázáním karcinogenů
- karotenoidy lutein a zeaxantin - barviva propůjčují batátům jejich sytě oranžovou barvu, mohou pomáhat v prevenci onemocnění očí
- beta karoten - rostlinné barvivo působící proti vzniku některých druhů rakoviny (žaludku, slinivky břišní)
- vitamin A
- vitamíny skupiny B
- vitamin C - podporuje imunitní systém a hojení, pomáhá v prevenci degenerativních očních onemocnění
- draslík - působí příznivě na srdeční činnost, snižuje krevní tlak a riziko vzniku srdečních chorob,

Batáty mají díky karotenoidům

zářivou barvu

### Existují dva druhy batátů:

- **Červené** – vhodné na vaření
- **Žluté** - na smažení (batát)

Prevzaté z:

[asevyziva.cz/](http://asevyziva.cz/)

<http://www.n>

12.00 Normal 0 21 false false false SK X-NONE X-NONE  
MicrosoftInternetExplorer4

## Posolstvo jednorožcov – február 2012

Milovaní priatelia. Posielame vám naše hrejivé, láskyplné energie do vášho zimného, mrazivého času.

Nechceme vás o týchto veciach poučovať, nenáleží nám posudzovať a ani vytykať neprávosti, ktoré r

Milovaní, to čo sa deje teraz celosvetovo, je len začiatok niečoho veľkolepého. LÁSKA, ktorú ste pozn

Je len začiatok roka 2012 a myslíme si, že aj vy jasne vidíte prichádzajúce zmeny vo vašom 3D svete

Ďalšou pomôckou pre vás momentálne je komunikácia. Jedine otvorenosť a komunikácia vám odhalí, k

Priatelia naši milovaní, vieme, že málo viete o 5D, nepoznáte to tam a tak aspoň obrazne vám chceme

Preto je veľmi dôležité, aby ste si vaše rozhodnutia pevne stanovili, ale z druhej strany ak cítite, že k

Tieto rady vám predávame s láskou, aby ste dosiahli váš životný zámer, pre ktorý ste sa inkarnovali d

Uvedomujeme si, že tento rok je dôležitý nielen pre vás, ale aj pre celý vesmír. Zmeny, ktoré sa uskut