22 listopada 2022

# Czy wiesz, ……..że czereśnie mają liczne właściwości zdrowotne i wartości odżywcze?

Mimo, że czereśnie w 80% składają się z wody, zawarte w nich witaminy, minerały i przeciwutleniacze mają pozytywny wpływ na zdrowie. Czereśnie korzystnie wpływają na stawy, tarczycę, serce. Poprawiają także kondycję skóry. O tych właściwościach**,** jako pierwsi przekonali się mieszkańcy gór Kaukazu oraz Turcji, ponieważ to stąd pochodzą te owoce. W dawnej medycynie ludowej wywary z liści i kwiatów miały zastosowanie w chorobach wątroby oraz w zaburzeniach pracy serca. Z kolei ze zmiażdżonych pestek wytłaczano olejek, który wykazywał działanie rozkurczające.

Czereśnie zawierają związek o nazwie cyjanidyna, który u pacjentów z artretyzmem (dną moczanową) może blokować odczuwanie bólu wywołanego przez kryształki kwasu moczowego. Poza tym w czereśniach można znaleźć witaminy z grupy B, które również wspomagają leczenie artretyzmu. Czereśnie wspomagają pracę serca, bowiem zawierają dużo potasu, który dobroczynnie wpływa na serce, a także pomaga regulować ciśnienie tętnicze krwi.

Czereśnie są także źródłem kwercetyny, która zmniejsza przepuszczalność naczyń krwionośnych, reguluje stężenie cholesterolu we krwi. Czereśnie wspomagają pracę tarczycy. Porcja czereśni dostarcza dużej dawki jodu, którego te smaczne owoce mają więcej niż dorsz i wiele innych ryb morskich. Jod wzmaga produkcję hormonów tarczycy, m.in. regulujących przemianę materii. Czereśnie wspomagają też pracę układu pokarmowego. Czereśnie o bardziej kwaskowatym smaku, z uwagi na zawartość kwasów organicznych, regulują pracę przewodu pokarmowego i pobudzają pracę trzustki. Natomiast te słodsze działają łagodząco na przewód pokarmowy i wykazują działanie lekko moczopędne. Czereśnie, zwłaszcza czerwone, zawierają przeciwutleniacze. Im ciemniejszy kolor skórki, tym więcej przeciwutleniaczy w owocach. Przeciwutleniacze to naturalne substancje, chroniące przed nowotworami i spowalniające procesy starzenia się organizmu. Czereśnie dostarczają potrzebnych składników odżywczych, jednak nie oznacza to, że można się nimi bezkarnie objadać. Czereśnie są bowiem ciężkostrawne, dlatego powinna po nie sięgać w umiarkowanych ilościach. Czereśnie są bogate w cukry. Mimo to samej sacharozy jest bardzo niewiele, dzięki czemu indeks glikemiczny czereśni jest niski i wynosi 22. W związku z tym osoby z cukrzycą mogą zjadać te słodkie owoce, ale najlepiej w ograniczonej ilości.

Czereśnie nie powinny być uszkodzone ani przebarwione. Jeden nadpsuty owoc może sprawić, że cała partia szybko gnije. Owoce należy kupować dojrzałe, ponieważ zerwane z drzewa już nie

**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie**
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

***Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT***

dojrzewają. Niemyte czereśnie można przechowywać w lodówce do siedmiu dni. Można je też zamrażać. W tym celu należy usunąć ogonki i rozłożyć owoce na folii aluminiowej. Można je przechowywać w zamrażalce maksymalnie 10 miesięcy. Aby wydrążyć czereśnię, wystarczy przeciąć ją nożem na pół i wyjąć pestkę. Pobrudzone sokiem z czereśni ręce można umyć sokiem wyciśniętym z cytryny, a następnie opłukać ciepłą wodą.

Czereśnie stanowią dodatek do lodów, sałatek, płatków śniadaniowych. Można je także piec w cieście oraz dodawać do sosów do mięs i ryb. Czereśnie nadają się także na konfitury, dżemy, musy itp. Latem pragnienie pomoże ugasić kompot z czereśni. Nie należy popijaj czereśni żadnymi płynami, a w szczególności wodą lub mlekiem. Takie połączenie może doprowadzić do problemów żołądkowo-jelitowych, np. do biegunki.  Nie należy spożywać czereśni przed posiłkiem, zwłaszcza ciężkostrawnym (np. składającym się z mięsa), ponieważ te słodkie owoce dodatkowo utrudniają proces trawienia tego rodzaju potraw.

Należy także pamiętać, że surowe czereśnie dość długo zalegają w żołądku, w związku z tym powinny ich unikać osoby z chorobą wrzodową.

**Czytaj więcej:**

https://www.bing.com/search?q=Czere%C5%9Bnie%3A+w%C5%82a%C5%9Bciwo%C5%9Bci+zdrowotne

Źródło zdjęcia: https://www.canva.com/photos/

**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie**
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

*Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT*