22 listopada 2022

Czy znasz.....walory zdrowotne truskawek?

Nie dość, że truskawki są pyszne, to zawierają liczne witaminy, w tym więcej witaminy C niż cytryny, pomarańcze, a to niejedyne ich zalety zdrowotne. Są niskokaloryczne, więc doskonale nadają się dla osób, które się odchudzają. Najbardziej aromatyczne są truskawki kupowane w sezonie – te, które dojrzewają w Polsce w maju i w czerwcu. Choć te owoce są w sklepach niemal przez cały rok, to właśnie truskawki kupowane wiosną są najbardziej wartościowe i najsmaczniejsze. Mają mnóstwo właściwości i wartości odżywczych:

- odkwaszają organizm,
- zmniejszają ryzyko chorób serca
- mają działanie odchudzające,
- chronią przed nowotworami,
- łagodzą stany zapalne,
- poprawiają stan skóry.

Wpływ, jaki truskawki wywierają na zdrowie jest nie do przecenienia. Poleca się je osobom z chorobami reumatycznymi, cierpiącymi na schorzenia wątroby, a także nerek – są bowiem moczopędne. Truskawki działają też dobroczynnie na serce: obniżają poziom cholesterolu i ciśnienie tętnicze. Poprawiają apetyt, gaszą pragnienie, leczą ból gardła i chrypkę. Przynoszą ulgę w zaburzeniach układu moczowego i polepszają trawienie – w takich przypadkach powinno się je jeść przed posiłkiem. Zawarte w truskawkach pektyny, błonnik pobudzają pracę jelit i zapobiegają rozwojowi raka jelita grubego, zaparciom, a kwasy organiczne przyspieszają przemianę materii. Ze względu na dużą zawartość witamin owoce te powinny być wybierane przez osoby cierpiące na anemię lub schorzenia związane z niedoborem witamin. Jedzenie trzech lub więcej porcji owoców tak bogatych w witaminę C jak truskawki, może zmniejszyć ryzyko utraty wzroku przez osoby starsze. Spożywanie truskawek chroni błonę śluzową żołądka przed uszkodzeniami wywołanymi alkoholem. Truskawki swoje właściwości przeciwnowotworowe zawdzięczają sporej ilości witaminy C i kwasu elagowego, który jest antyoksydantem, wspiera układ odpornościowy i przeciwdziała substancjom rakotwórczym zarówno syntetycznym, jak i naturalnie występującym w żywności, przez co zapobiega przemianie nowotworowej komórek. Truskawki ponadto mogą neutralizować rakotwórcze działanie nitrozoamin, które zawarte są w produktach przetworzonych termicznie. Bogate w polifenole mogą hamować namnażanie się komórek raka gruczołu sutkowego.

Zawierają także flawonoidy, takie jak: antocyjany, katechiny, kwercetyna oraz kemferol, które pomagają obniżyć poziom cholesterolu, wpływają na stabilność blaszek miażdżycowych, poprawę

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

funkcji śródbłonka naczyń, zmniejszenie tendencji do zakrzepicy żylnej, zmniejszenie powikłań towarzyszących cukrzycy typu 1 (nefropatia, retinopatia, neuropatia). Zjadanie co najmniej trzech porcji truskawek tygodniowo może zmniejszyć ryzyko zawału serca u kobiet nawet o jedną trzecią. Za zaskakujący można uznać fakt, że truskawki mogą wybielić zęby i zapobiec osadzaniu się kamienia nazębnego.

Truskawki należą do produktów silnie alergizujących. Z tego względu truskawki należy podawać ostrożnie dzieciom od 10. miesiąca życia. Jeśli wywołają alergię, trzeba z nich zrezygnować i wprowadzić do diety dziecka dopiero w drugim roku życia, oczywiście ostrożnie. Alergia może wystąpić nawet u dorosłych, którzy wcześniej nie mieli takich problemów. Nie należy jeść truskawek od razu w dużych ilościach. Ponieważ owoce te zawierają również salicylany, osoby uczulone na kwas salicylowy najprawdopodobniej nie będą mogły ich jadać. Problem będą też mieli chorzy cierpiący na zespół jelita drażliwego. Drobne pesteczki na skórce i w miąższu owoców mogą spowodować silną biegunkę.

Czytaj więcej:

https://zdrowie.radiozet.pl/W-zdrowym-ciele/Zdrowe-zywienie/Produkty/Truskawki-wartosci-odzywcze-zalety-zdrowotne-kalorie

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