23 listopada 2023

Czy wiesz.....dlaczego warto jeść daktyle

Daktyle to owoce daktylowca - najstarszego, bo uprawianego od czasów prehistorycznych, owocowego drzewa na świecie. Obecnie daktylowce uprawia się głównie w południowo-zachodniej Azji, północnej Afryce i na południu USA. Ich właściwości odżywcze doceniają zwłaszcza mieszkańcy krajów arabskich, którzy nazywają je "chlebem życia", a rodzącą je palmę "drzewem życia". Daktyle, zarówno te suszone, jak i świeże, są bogate w błonnik, liczne witaminy (zwłaszcza w witaminę B_3), związki mineralne (szczególnie potas), a także przeciwutleniacze i salicylany, które działają jak aspiryna. Daktyle to owoce, których właściwości odżywcze docenią szczególnie sportowcy. Daktyle, zarówno te suszone, jak i surowe, są skarbnicą cukrów prostych, będących źródłem energii podczas intensywnego wysiłku, a ponadto uzupełnią niedobór glikogenu oraz potasu w organizmie. Poza tym daktyle zapobiegną miażdżycy, złagodzą objawy menopauzy i pomogą uporać się z zaparciami. Poprawią profil lipidowy. Mogą znacznie zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego, m. in. choroby wieńcowej, zawału serca, udaru mózgu. Ponadto posiadają właściwości przeciwzapalne i przeciwzakrzepowe. Wszystko dzięki zawartości naturalnych salicylanów, które działają jak aspiryna, jednak w przeciwieństwie do niej nie podrażniają żołądka. Z kolei wysoka zawartość potasu w daktylach pozwoli utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi i uchroni przed nadciśnieniem tętniczym. Daktyle są skarbnicą błonnika, dzięki czemu przyspieszają perystaltykę jelit, co jest pożądane przy zaparciach. Owoce można zjeść prosto z opakowania, ugotować z nich kompot lub dodać do różnych potraw. Jednak przy problemach z wypróżnianiem najlepiej sięgnąć po suszone daktyle, które zawierają więcej błonnika pokarmowego niż świeże owoce. Daktyle powinny się znaleźć także w diecie osób cierpiących na nadkwasotę, gdyż wykazują właściwości alkalizujące (zobojętniające kwasy). Po ich zjedzeniu pH soku żołądkowego będzie bardziej zasadowe, co w konsekwencji doprowadzi do zmniejszenia dolegliwości związanych z nadkwaśnością. Ponadto suszone daktyle są polecane w diecie osób zmagających się z zespołem jelita drażliwego. Owoce te są źródłem tryptofanu – aminokwasu biorącego udział w metabolizmie serotoniny, której zmniejszona ilość wpływa na nasilenie objawów w zespole jelita nadwrażliwego. W Polsce najbardziej popularne są daktyle suszone drylowane, które można dostać niemalże w każdym sklepie spożywczym. Warto wiedzieć, że skórka ususzonego daktyla powinna być błyszcząca i pozbawiona jakichkolwiek uszkodzeń. Tylko taki owoc jest wartościowy. Z kolei w sklepach internetowych można kupić świeże daktyle. Daktyle, które są dostępne w Polsce, pochodzą głównie z Iranu, Tunezji i Egiptu. Daktyle stosuje się do produkcji mąki (z której po dodaniu mąki jęczmiennej wypieka się tzw. chleb pustyni), miodu palmowego, przetworów, np. dżemów, jako dodatek do wypieków czy musli. Wykorzystuje się je również jako składnik dań typu curry. Można je także nadziać farszem (np. boczkiem) lub podawać z serami. Ponadto daktyle doskonale zastępują słodycze. Z kolei syrop z daktyli to doskonały zamiennik cukru (np. do herbaty i kawy). Suszone

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

daktyle są bardzo słodkie i przyczyniają się do wzrostu poziomu cukru we krwi, dlatego osoby chore na cukrzycę powinny wyeliminować daktyle z diety, których indeks glikemiczny jest wysoki (IG=103). Poza chorującymi na cukrzycę, daktyli nie powinny jeść osoby zmagające się z nieżytem żołądka. Daktyli nie poleca się także osobom cierpiącym na wzdęcia, gdyż mogą je potęgować. Ponadto daktyle, podobnie jak figi i rodzynki, zawierają białka mające w składzie tyraminę, która wywołuje bóle głowy. W związku z tym nie powinny po nie sięgać osoby cierpiące na migrenę, gdyż mogą zaostrzać jej objawy. Daktyle są źródłem witamin z grupy B, które wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Poza tym suszone daktyle zawierają taurynę – dobry środek nasenny, który ma działanie antydepresyjne. W związku z tym powinny po nie sięgać osoby żyjące w stresie, wyczerpane psychicznie i cierpiące na bezsenność.

Czytaj więcej:

Daktyle - właściwości i zastosowania. Dlaczego warto jeść daktyle? [WIDEO] - Beszamel.pl (se.pl)

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

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