24 listopada 2023

Czy znasz.....właściwości odżywcze szparagi?

Szparagi są chętnie wybieranym warzywem już od czasów starożytnych. Były one uważane za afrodyzjak. Obecnie dodaje się je do wielu potraw, ponieważ doskonale komponują się zarówno z mięsem, rybami, jajami, jak i innymi warzywami. Na szparagi warto zwrócić uwagę nie tylko ze względu na walory smakowe. Roślina ta ma właściwości, dzięki którym wywiera pozytywny wpływ na organizm człowieka. Szparagi lekarskie to roślina, która należy do bylin. Składa się z pędów nadziemnych (mogą mieć wysokość nawet do 2 metrów), drewniejącego kłącza, liści wydłużonych w kolczastą ostrogę, drobnych kwiatów i owoców (czerwonych jagód), które zawierają nasiona. Częścią jadalną dla człowieka są młode pędy. Szparagi naturalnie występują w krajach śródziemnomorskich. Są jednak uprawiane niemal w całej Europie. Plantacje istnieją także w Polsce. W naszym kraju – zwłaszcza na południu – można spotkać dzikie szparagi, jednak prawdopodobnie pochodzą one z dawnych upraw, ponieważ roślina ta łatwo się rozsiewa. Wyróżnia się: zielone szparagi, białe szparagi, fioletowe szparagi. W każdym przypadku jest to ta sama roślina. Wygląd zależy od sposobu uprawy. Białe rosną przysypane ziemią, czego nie robi się w przypadku zielonych szparagów. Natomiast fioletowe pędy są zbierane bardzo szybko, zanim zmienią swoje zabarwienie. Niestety, sezon na szparagi trwa bardzo krótko. W Polsce są one dostępne w sprzedaży jedynie przez 2 miesiące – zwykle jest to maj i czerwiec. Zdarza się, że pojawiają się już w połowie kwietnia i można kupić je jeszcze w lipcu. Nie ma jednak na to gwarancji. Dlatego warto wykorzystać ten krótki sezon na szparagi zielone, białe i fioletowe jak najlepiej. Szparagi są lekkostrawne. Mają bardzo delikatny smak, który dobrze komponuje się z innymi produktami spożywczymi. Posiadają także wiele substancji odżywczych i składników mineralnych, których potrzebuje organizm człowieka. Wartości odżywcze zielonych i białych szparagów przedstawiają się następująco (w przeliczeniu na 100 g): wartość energetyczna: 21 kalorii; białka: 1,9 g; tłuszcze: 9,2 g; węglowodany: 3,7 g. Większość szparagów stanowi woda. Ponadto w warzywie tym można znaleźć: witaminy (C, z grupy B, A, E, PP), kwas foliowy, składniki mineralne (żelazo, fosfor, magnez, wapń, sód, potas), aminokwasy (m.in. asparagina), kumarynę, karotenoidy, olejki lotne, błonnik.

Warto wspomnieć o tym, że szparagi mają jedną osobliwą właściwość. U około 50% ludzi powodują brzydki zapach moczu. Jest to związane z czynnikami genetycznymi, które odpowiadają za metabolizm substancji obecnych w tej roślinie. Ze względu na swoje właściwości szparagi były stosowane jako roślina lecznicza już w czasach starożytnych. Używano ich w celu leczenia poważnych chorób (np. schorzeń reumatycznych) oraz łagodzenia nieprzyjemnych objawów (np. ropnych wykwitów na skórze). Obecnie w niektórych krajach są uznane za oficjalną roślinę leczniczą. Dzięki szparagom poprawia się funkcjonowanie układu pokarmowego. Dzięki błonnikowi zapobiegają zaparciom. Usprawniają także pasaż jelitowy. Substancje zawarte w szparagach dobrze wpływają

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

także na układ moczowy. Dzięki nim maleje ryzyko powstania kamieni nerkowych, czyli złogów składających się ze składników moczu. Ponadto mogą działać lekko moczopędnie. Ważny jest także wpływ szparagów na układ krążenia. Asparagina ma wpływ na ciśnienie tętnicze – prowadzi do jego unormowania. Ponadto dzięki niej serce pracuje mocniej. W wielu kulturach nadal wierzy się w działanie szparagów na potencję. Traktuje się je także, jako afrodyzjak. Przypuszcza się, że pozytywne działanie na narządy płciowe bierze się z dużej zawartości substancji odżywczych, które przyczyniają się do ogólnej poprawy zdrowia, a w konsekwencji sprawności seksualnej. Warto wiedzieć, jak przygotować szparagi. Zielone nie wymagają obierania. Trzeba jednak odłamać ich zdrewniałe końcówki. Natomiast białe szparagi należy obrać. Następnie należy włożyć do wysokiego i wąskiego garnka, zalać wodą, dodać pół łyżki soli i trochę cukru (do białych można dodać jeszcze sok z cytryny). Powinno się gotować je przez 5–10 minut.

Czytaj więcej: Szparagi-właściwości, wartości odżywcze, przepisy https://odzywianie.hellozdrowie.pl/szparagi. 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