07 listopada 2026

Czy wiesz, …że cykoria jest znana jako „złoto dla wątroby”?

Cykoria – to rodzaj roślin zielnych, naturalnie występujących m.in. w basenie Morza Śródziemnego i w pozostałej części Europy, zachodniej Azji. Cykoria podróżnik jest gatunkiem wprowadzonym i zdziczałym w Ameryce Północnej i Południowej, w południowej Afryce, wschodniej Azji, Australii i Oceanii. W Polsce rośnie cykoria podróżnik jako zadomowiony antropofit (roślina obcego pochodzenia dla danego obszaru, która pojawiła się dzięki działalności człowieka – zarówno celowej, jak i przypadkowej) oraz cykoria endywia (sałatowa). Cykoria podróżnik i endywia są szeroko rozpowszechnione jako rośliny warzywne. Korzeń cykorii podróżnik używany jest do wyrobu kawy zbożowej, kawy bezkofeinowej, a liście do sałatek i dań kulinarnych. Korzeń prażony służy jako bezglutenowy i bezkofeinowy substytut kawy.

Cykoria jest bogata w błonnik, inulinę, witaminy (C, B1, B2, kwas foliowy) oraz minerały (magnez, żelazo, potas, fosfor).

Cykoria to wartościowe warzywo, które łączy walory smakowe z licznymi korzyściami zdrowotnymi, dlatego warto włączyć ją do codziennej diety.

Cykoria jest zdrowym dodatkiem do diety, szczególnie dla osób z problemami metabolicznymi i chorobami wątroby. Cykoria jest znana jako „złoto dla wątroby” ze względu na swoje korzystne właściwości zdrowotne.

- **Wspiera trawienie** – pobudza apetyt, zwiększa wydzielanie żółci i soku żołądkowego, co poprawia przyswajalność składników odżywczych i wspomaga detoksykację wątroby.
- **Działa przeciwzapalnie** – zawarta w niej inulina i gorzkie związki roślinne mają działanie probiotyczne, co korzystnie wpływa na mikroflorę jelitową i może łagodzić stan zapalny wątroby.
- **Poprawia metabolizm** – może pomóc w obniżeniu cholesterolu i kontrolowaniu poziomu cukru we krwi, co jest korzystne dla osób z cukrzycą typu 2; błonnik i inulina zwiększają uczucie sytości, wspomaga kontrolę apetytu i redukują masę ciała.
- **Wspiera układ odpornościowy** – pobudza odporność.
- **Poprawia funkcję wątroby i nerek** – wspomaga detoksykację organizmu i produkcję krwinek czerwonych.

Cykoria może być spożywana na surowo w sałatkach lub po obróbce termicznej w zapiekankach i

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

innych daniach. Aby złagodzić gorzki smak liści, można je namoczyć w zimnej wodzie przed spożyciem.

Cykoria jest ogólnie bezpieczna, ale osoby z alergią na rośliny astrowate, kobiety w ciąży lub karmiące, a także osoby z problemami żołądkowymi powinny spożywać ją ostrożnie. Nadmierne spożycie może powodować wzdęcia lub biegunki.

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