

Kaki - dobry owoc dla seniorów i dzieci, koniecznie włącz go do diety

Kaki, znane też jako persymona lub hurma japońska, coraz częściej pojawia się w polskich sklepach. Choć kojarzy się przede wszystkim z charakterystycznym, słodkim smakiem, zawiera wiele składników, które mogą wspierać zdrowie. Szczególnie interesujące są jego właściwości antyoksydacyjne i wpływ na układ krążenia, gdyż obniża cholesterol i trójglicerydy. Owoc jest bogaty w witaminy A, C, E, minerały (potas, mangan) i błonnik, a przy tym nie zawiera tłuszczu i ma umiarkowany indeks glikemiczny, co czyni go zdrowym deserem lub przekąską. Kaki nie zawiera pestek ani alergenów, co czyni ten owoc bardzo przyjaznym dzieciom i seniorom. Miękki owoc można podać już niemowlętom po 8. miesiącu życia – w formie puree. Dla starszych dzieci i seniorów doskonałe są plasterki lub ćwiartki. Wielu ludzi sięga po kaki z ciekawości – owoc wygląda atrakcyjnie, przypomina pomidora i wzbudza zainteresowanie w marketach od października do stycznia. Niestety, często kończy się to rozczarowaniem. Najczęstszy błąd przy jedzeniu kaki to jego spożycie w stanie niedojrzałym. Nieprzyjemna cierpkość na języku, uczucie ściągania w ustach – to objawy obecności tanin, które są naturalnie obecne w wielu odmianach kaki, m.in. w klasycznej odmianie Hachiya. Kiedy kaki jest niedojrzałe: miąższ jest twardy i szklisty; nie daje się łatwo wcisnąć palcem; ma smak ściągający, przypominający zieloną skórkę banana. Dojrzałe kaki – jest miękkie, niemal rozpluwające się, z naturalną słodyczą przypominającą nektar brzoskwini zmieszanej z miodem. Zawartość tanin w owocach kaki znacząco spada w miarę dojrzewania, co koreluje bezpośrednio z poprawą profilu sensorycznego, czyli smaku i odczuć w ustach.

Kaki dobre dla oczu i serca

Jedno kaki dostarcza około 55% dziennego zapotrzebowania na witaminę A. W 100 g świeżego owocu znajduje się około 6 g błonnika, 270 mg potasu oraz ponad 2 mg beta-kryptoksantyny, należącej do karotenoidów. Obecne w kaki beta-karoten, luteina i zeaksantyna mogą wspierać ochronę siatkówki przed stresem oksydacyjnym. Wysoka zawartość polifenoli, flawonoidów i tanin pomaga neutralizować wolne rodniki. Badanie opublikowane w "Nutrition Journal" wykazało, że stosowanie ekstraktu z persymony przez 12 tygodni u osób z hipercholesterolemią wiązało się ze spadkiem stężenia cholesterolu LDL i trójglicerydów oraz wzrostem HDL. Z kolei randomizowane badanie kliniczne opisane w "Annals of Nutrition and Metabolism" wskazało, że spożycie około 100-150 g kaki dziennie może wiązać się ze spadkiem LDL o około 8-12%. Autorzy łączyli ten efekt głównie z obecnością błonnika i tanin, które mogą ograniczać wchłanianie cholesterolu w jelitach.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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

Kaki może wspierać jelita i układ nerwowy

Persymona dostarcza także błonnika rozpuszczalnego. Obecne w jej miąższu polisacharydy mogą sprzyjać rozwojowi korzystnych bakterii, m.in. z rodzajów *Bifidobacterium* i *Lactobacillus*. Dzięki temu owoc może działać prebiotycznie i wspierać prawidłową perystaltykę. Z kolei badania opisane w "Antioxidants" wykazały, że ekstrakty z persymony hamowały namnażanie komórek raka jelita grubego w warunkach *in vitro*. To interesujące wyniki, ale nie oznaczają jeszcze działania przeciwnowotworowego u ludzi. Kaki może być dobrym owocem dla seniorów, ponieważ zawarte w nim karotenoidy i polifenole wspierają układ nerwowy i chronić neurony przed stresem oksydacyjnym. Badania opisywane na łamach "Frontiers in Pharmacology" sugerują, że związki te mogą mieć znaczenie w kontekście profilaktyki chorób neurodegeneracyjnych, choć potrzebne są dalsze badania.

Jak jeść kaki?

Kaki występuje w dwóch głównych odmianach:

- Fuyu – spłaszczone, chrupiące, słodkie nawet w stanie twardym, niska zawartość tanin, można jeść ze skórą lub obrane, pokrojone w plasterki lub ćwiartki.
- Hachiya – stożkowate, nieco przypominające kroplę wody, cierpkie w stanie niedojrzałym, bogate w taniny; należy jeść dopiero, gdy miąższ jest miękki, niemal galaretowaty, najlepiej łyżeczką jak budyń.
- Dojrzałe kaki powinno mieć intensywny pomarańczowy kolor, miękką, lekko wodnistą konsystencję i suche, łatwo odchodzące listki szypułki. Niedojrzałe owoce można przyspieszyć dojrzewanie, umieszczając je w papierowej torbie z jabłkiem lub bananem na 2-3 dni.

Przygotowanie do jedzenia:

1. Usuń zieloną szypułkę i dokładnie umyj owoc.
2. W przypadku Fuyu – pokrój na ćwiartki lub plastry i jedz na chrupko jak jabłko ze skórą lub obrane nożykiem do warzyw, zwłaszcza jeśli owoc był przechowywany długo.
3. W przypadku Hachiya – przekrój na pół i wyjadaj miąższ łyżeczką jak budyń, skórkę wyrzuć, bo jest zazwyczaj zbyt twarda i bez smaku.
4. Można też lekko schłodzić lub zamrozić Hachiya, co przypomina sorbet i łagodzi cierpkość.

W Polsce najczęściej dostępna w marketach jest właśnie odmiana Fuyu, chociaż nie zawsze jest to wyraźnie oznaczone. Dlatego zawsze warto sprawdzić strukturę miąższu – jeśli owoc jest twardy i cierpki po przekrojeniu, prawdopodobnie nie jest jeszcze gotowy.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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

Zastosowanie kulinarne

Kaki można jeść na surowo, w sałatkach owocowych, z jogurtem, granolą, w deserach, pieczone z cynamonem i orzechami, a także przygotowywać soki, dżemy czy koncentraty. Suszone kawałki świetnie nadają się do owsianek lub sałatek. Można dodać plastry kaki do sałatki z rukolą, serem feta i orzechami włoskimi. Można zmiksować z jogurtem i bananem – powstaje kremowy smoothie bez dodatku cukru. Można zrobić konfiturę – krojone kaki, odrobina wanilii i sok z cytryny – idealne do tostów albo sera pleśniowego. Można upiec w cieście – zamiast jabłek użyć kaki w tarcie na kruchym spodzie.

Nie musisz rezygnować z zakupu tylko dlatego, że owoce w sklepie są jeszcze twarde. Oto kilka praktycznych porad, jak mądrze wybrać i przechowywać kaki:

Wybierając kaki, zwróć uwagę na:

- barwę – powinna być głęboko pomarańczowa,
- skórę – gładka, bez popękań,
- konsystencję – dojrzałe owoce (szczególnie Hachiya) są bardzo miękkie w dotyku.

Jak dojrzewać owoce w domu:

1. W temperaturze pokojowej, np. na parapecie – trwa to od 2 do 7 dni.
2. W papierowej torbie z jabłkiem lub bananem – etylen przyspieszy dojrzewanie (1-3 dni).
3. W zamrażarce – zamrożenie i późniejsze rozmrożenie łagodzi cierpkość, bo niszczy strukturę tanin.

Kaki najlepiej jeść dojrzałe i w umiarkowanych ilościach, ze względu na zawartość cukrów. Nadmierne spożycie niedojrzałych owoców może w rzadkich przypadkach sprzyjać powstawaniu bezoarów, czyli twardych złożeń w żołądku. Niech kaki stanie się dla Ciebie nie tylko egzotyczną ciekawostką, ale i pysznym dodatkiem do domowej kuchni, pełnym substancji odżywczych.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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