Owocowe lato

Truskawki, wiśnie, porzeczki, maliny to najpopularniejsze letnie owoce. Są nie tylko smaczne, ale przede wszystkim bardzo zdrowe

Owoce najlepiej spożywać świeże, ale mrożone również zachowują swoje właściwości. Natomiast należy uważać na wszystkie przetwory z uwagi na dodawany do nich cukier podczas ich przygotowywania. Lepiej wybierać surowe owoce. Zawierają one wiele cennych składników, dzięki którym są ważną częścią zrównoważonej diety.

Truskawkowe zalety

Pierwsze truskawki pojawiają się na przełomie maja i czerwca i są dostępne co najmniej do połowy lipca. Jeżeli pogoda sprzyja, to nawet do wczesnej jesieni.

Są bardzo zdrowe:

- są lepszym źródłem witaminy C niż cytrusy – 100 g dojrzałych truskawek dostarcza ok. 70 mg tej witaminy. Te w pełni dojrzałe mają więcej witaminy C niż dopiero dojrzewające
- zawierają witaminy z grupy B (B1, B2, B6, PP) oraz witaminę A
- są źródłem żelaza chroniącego przed anemią
- zawierają też wapń i fosfor wzmacniające kości
- w ich skład wchodzi również potas obniżający ciśnienie krwi, magnez kojący nerwy i mangan poprawiający pamięć
- są doskonałym źródłem kwasu elągowego, który wspiera układ odpornościowy, wykazuje właściwości antyoksydacyjne oraz przeciwnowotworowe
- podobnie jak czosnek czy cebula zawierają fitoncydy. są to związki o silnych właściwościach bakteriobójczych, dzięki czemu sprzyjają leczeniu stanów zapalnych
- obniżają poziom „złego" cholesterolu LDL i triglicerydów. Dzięki obecności antocyjanów (barwnik roślinny, który nadaje truskawce intensywny czerwony kolor) zmniejsza się prawdopodobieństwo tworzenia blaszek miażdżycowych
- zawierają pektyny (frakcja błonnika rozpuszczalnego), które ułatwiają pracę jelit.
- działają moczopędnie (w 90% składają się z wody)
- dodatkowym atutem jest niska kaloryczność – 100-gramowa porcja truskawek to tylko ok. 30 kcal. Mają też niski indeks glikemiczny.

Czy truskawki mogą szkodzić?

Niestety należą do produktów uczulających. Powinny ich unikać osoby ze stwierdzoną nadwrażliwością na salicylany, gdyż zawierają one ich sporo. Typowymi objawami uczulenia na salicylany są zmiany skórne (pokrzywka), alergiczny nieżyt nosa i ataki duszności.

Malinowe zdrowie

Maliny to nie tylko niepowtarzalny smak i aromat, ale również wiele cennych dla zdrowia składników:

- witaminy C i E (naturalne antyoksydanty), witaminy z grupy B: B1, B2, B6. Zawartość witaminy C w owocach jest zmienna i zależy od odmiany, a liście malin mają wyższą zawartość kwasu askorbinowego niż owoce
- maliny zawierają też: kwas foliowy, potas, wapń, fosfor, magnez i żelazo
- są źródłem fitamin – to cenne związki roślinne o podobnych właściwościach jak witaminy. Związki te pochodzą tylko i wyłącznie z roślin, organizm człowieka nie ma zdolności ich syntetyzowania. Fitaminy to antyoksydanty, które wspomagają funkcjonowanie naszego organizmu
- w malinach występują kwasy organiczne, tj. kwas cytrynowy, jabłkowy, salicylowy oraz ponad 100 różnych olejków eterycznych, co tłumaczy ich charakterystyczny smak i zapach
- zawarte w nich pektyny (błonnik) oraz substancje śluzowate korzystnie wpływają na pracę układu pokarmowego. w 100 gramowej porcji tych pysznych owoców znajduje się 6,7 g błonnika
- cenne są nie tylko owoce. ich liście zawierają garbniki, flawonoidy i fenolokwasy. napar z liści malin to doskonały lek napotny, ma również zastosowanie przy dolegliwościach żołądkowych. Zawarte w liściach garbniki hamują rozwój bakterii jelitowych i skutecznie zmniejszają biegunkę. Napar malinowy, z uwagi na działanie przeciwzapalne, polecany jest także do płukania jamy ustnej i gardła
- dzięki zawartości kwasu elagowego maliny należą do produktów wykazujących właściwości przeciwnowotworowe. Związek ten może hamować procesy kancerogenezy w wątrobie i płucach. Kwas elagowy ma też właściwości przeciwwirusowe i przeciwzapalne
- keton malinowy należy do głównych związków aromatycznych w tych owocach. Niektóre badania sugerują, że keton może hamować wzrost podskórnej tkanki tłuszczowej. Inne badania wskazują także na jego korzystny wpływ na lipolizę (rozkład triglicerydów w tkance tłuszczowej) oraz wydzielanie adiponektyny, która wpływa na szereg procesów metabolicznych, w tym procesów związanych z przemianą glukozy i kwasów tłuszczowych
- są niskokaloryczne – 100 g owoców to zaledwie 33 kcal.

Wiśniowy smak

Kwaśny smak wiśni może kojarzyć się z wysoką zawartością witaminy C, ale wiśnie zawierają jej ponad połowę mniej niż maliny i około 15 razy mniej niż czarne porzeczki. Jednak zawierają wiele innych cennych składników, dlatego warto włączyć je do diety:

- polifenole, które mają m.in. działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwnowotworowe. Zawartość polifenoli w wiśniach jest prawie 4 razy większa niż w malinach i 2 razy większa niż w truskawkach.
- antocyjany (barwniki z grupy flawonoidów) odpowiedzialne za kolor wiśni wykazują silne działanie przeciwutleniające, dzięki czemu zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia i chorób nowotworowych.
- jedzenie wiśni i czereśni przez osoby chorujące na dnę moczanową wpływa na zmniejszenie dolegliwości bólowych.

Czereśnie, czyli owoce wiśni ptasiej, zawierają około 30% więcej węglowodanów niż wiśnie, są więc bardziej kaloryczne, jednak nadal nie jest to duża dawka kalorii, dlatego warto jeść je, zwłaszcza kiedy jest na nie sezon.

Wszystkie kolory porzeczki

Czarna, czerwona, biała. Niezależnie od swojej barwy porzeczki są skarbnicą cennych składników pozytywnie wpływających na organizm.

- W medycynie ludowej wykorzystywano w zasadzie całą roślinę, ponieważ zaobserwowano, że zarówno owoce, jak i napary z liści porzeczki pomagały na stany zapalne i inne symptomy w obrębie jamy ustnej (np. krwawienia z dziąseł), gorączkę, biegunkę, a nawet migreny czy kamicę układu moczowego.
- Porzeczki są bogatym źródłem błonnika (m.in. pektyn) i kwasów organicznych.
- Porzeczki są jednym z najbogatszych źródeł witaminy C – zawierają jej niewiele mniej niż owoce dzikiej róży, a sok z czarnej porzeczki ma jej 4 razy więcej niż sok pomarańczowy.
- Porzeczki zawierają mnóstwo związków o właściwościach przeciwutleniających. Porzeczki czarne zawierające ich 3-4 razy więcej od porzeczek czerwonych.

- Porzeczki chronią przed chorobami układu krążenia oraz wykazują działanie zmniejszające ryzyko nowotworów.
- Wpływają na zdrowie oczu. Regenerują rodopsynę (barwnik siatkówki absorbujący fotony światła), co wpływa na ostrość widzenia i zdolność oka do adaptacji – widzenia w różnych warunkach oświetlenia. Ponadto poprawiają stan ukrwienia siatkówki, co potencjalnie polepsza komfort widzenia u osób krótkowzrocznych.
- Szklanka porzeczek (czyli ok. 100 g) to zaledwie 14-33 kcal (w zależności od odmiany: najmniej kaloryczne są porzeczki czarne, najbardziej – białe).
- Badacze sądzą, że sok z porzeczek może zapobiegać tworzeniu się oraz powiększaniu kamieni moczowych. Jednak z sokami oraz słodzonymi przetworami trzeba uważać, by nie jeść zbyt wiele cukru.

Bibliografia

Truskawka - owocowy smak lata, Małgorzata Mękus, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2017

Wisienka na torcie, Paulina Gąsiewska, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2017

Maliny na zdrowie, Małgorzata Mękus, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2017

Wszystkie kolory porzeczki, Paulina Cholewińska, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2017

Otyłość. Owoce - fakty, mity i instrukcje obsługi, Warmińsko-Mazurski Oddział Wojewódzki NFZ, 2020

Za informację odpowiada: