

CZYM SĄ SUPERFRUITS? - ICH MOC!

Superfoods, czyli superjedzenie, a w ślad za tym - **superfruits, czyli superowoce**. Według dietetyków i najnowszych trendów żywieniowych określane są jako żywność bogata w składniki, uważane za szczególnie korzystne dla zdrowia i dobrego samopoczucia, a także chroniące przed rozwojem niektórych chorób.

Z uwagi na określoną florę bakteryjną każdego regionu i układ trawienny człowieka, najwyższą wartością odżywczą i zawartością związków bioaktywnych charakteryzują się przede wszystkim lokalne owoce sezonowe pochodzenia krajowego ale także importowane, określone odpowiednim certyfikatem jakości.



POLSKIE SUPEROWOCE

Szczególnie cenne są owoce jagodowe ze względu na zawartość związków biologicznie czynnych z grupy polifenoli, mających odzwierciedlenie w kolorach owoców.

Na przykład w truskawkach są to pelargonidyny, a skórka czarnej porzeczki zawiera duże ilości delfinidyny i cyjanidyny. Bogactwo polifenoli w połączeniu z witaminami buduje potencjał antyoksydacyjny.

To sprawia, że owoce jagodowe chronią przed niekorzystnym wpływem czynników środowiskowych i żywieniowych, szczególnie tych obecnych w produktach wysoko przetworzonych. Opóźniają procesy starzenia się organizmu i wspomagają regenerację jego struktur oraz profilaktykę wielu schorzeń.

Maliny.

Mają działanie wspomagające leczenie przeziębień dzięki kwasowi elagowemu. Jest on silnym antyoksydantem o działaniu przeciwzapalnym, przeciwdrobnoustrojowym, przeciwwirusowym. Oprócz polifenoli maliny zawierają witaminy z grupy B i foliany. Są także źródłem fitamin - specjalistycznych związków chemicznych o cechach podobnych do witamin, również o działaniu przeciwutleniającym. Unikalnym składnikiem tych owoców jest keton malinowy, który odpowiada za ich aromat, ale też jest podejrzewany o przyspieszanie metabolizmu.

Truskawki.

Bezapelacyjnie o wiele lepsze źródło witaminy C niż cytrusy. Warto wybierać owoce w pełni dojrzałe (mają nawet o 20% więcej witaminy C niż dopiero dojrzewające). Wyróżnia je zawartość kwasu elagowego, przeciwutleniacza wspierającego w dużej mierze układ odpornościowy. Zawierają także fitoncydy o silnych właściwościach bakteriobójczych, sprzyjające leczeniu stanów zapalnych na przykład w przebiegu trądziku. Kolejny unikalny składnik truskawek to enzym bromelaina, podejrzewany o przyspieszanie spalania tkanki tłuszczowej.

Porzeczki.

Przebogate źródło polifenoli - czarne mogą zawierać ich 3-4 razy więcej niż odmiany czerwone. Stanowią bogate źródło błonnika i pektyn. Zarówno owoce, jak i napary z liści wspomagają walkę ze stanami zapalnymi jamy ustnej, gorączką czy biegunką. Ich właściwości alkalizujące wspierają zapobieganie tworzeniu się kamieni moczowych i leczeniu kamicy nerkowej.

Borówki.

Aktywność antyoksydacyjna zawartych w nich związków jest uważana za jedną z najwyższych spośród znanych owoców. Borówki są źródłem między innymi antocyjanów oraz całej gamy innych polifenoli, na przykład karotenoidów i kwasów organicznych na przykład kwasu elagowego. Zawierają witaminy C, E i K. Składniki borówek wpływają korzystnie na kolagen i tym samym na ukrwienie gałki ocznej co także chroni przed mikrouszkodzeniami naczyń krwionośnych.



SUPERFRUITS Z IMPORTU

Jagody goji.

Wysuszone, dojrzałe owoce charakteryzują się wysoką zawartością witaminy C - w 100 g jagód jest jej aż 2500 mg, co daje im trzecie miejsce na świecie wśród naturalnych źródeł tej witaminy. Stwierdzono w nich obecność 5 frakcji karotenoidów, ważnych dla funkcji wzroku, a także b-sitosterolu obniżającego poziom cholesterolu oraz cyperonu wpływającego korzystnie na pracę serca i ciśnienie tętnicze krwi.

Awokado.

Źródło kwasów omega-9 o działaniu obniżającym tzw. zły cholesterol. Zawiera także kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6 w korzystnych proporcjach. Awokado jest cenne ze względu na zawartość związków bioaktywnych, witamin E i K, folianów, a także potasu, miedzi, żelaza i manganu.

Granat.

Osnówka, czyli płynna poduszeczka ochraniająca nasiona granatu, zawiera między innymi cały wachlarz polifenoli, składniki mineralne (potas, miedź), witaminy (K, foliany), błonnik i podstawowe składniki odżywcze. Owoce granatu wykazują działanie hipoglikemiczne, przeciwmiażdżycowe oraz obniżające ciśnienie tętnicze.

Papaja.

Papaja tradycyjnie wykorzystywana jest w leczeniu wielu chorób, między innymi na Jamajce - chorób skórnych, w Indiach - chorób serca, a w Azji - w laryngologii, reumatologii czy zaburzeniach żołądkowo - jelitowych. Zawiera między innymi fibryny, które usprawniają proces krzepnięcia krwi, a także papainę - enzym ułatwiający trawienie białka. Papaja zawiera również lizozym - enzym o działaniu przeciwbakteryjnym.

Czerwone winogrona.

Bogate źródło polifenoli. Należą do nich między innymi procyjanidyny, które przyczyniają się do wzmocnienia naczyń krwionośnych i zapobiegania zakrzepom oraz rozrostowi blaszki miażdżycowej w tętnicach. Wpływają korzystnie na stan naczyń krwionośnych i limfatycznych. Obecny w winogronach resweratrol wykazuje działanie przeciwzapalne i chroni przed rozwojem chorób neurodegeneracyjnych.

Myślę, że przekonałam Was o cennych dobrodziejstwach, jakie możecie znaleźć w wyżej wymienionych owocach.

Pamiętajcie, aby sięgać po nie jak najczęściej dla zdrowia, bo na pewno warto!!!

Justyna Jaskulska