

## TRUSKAWKI

### Witam ☺

Powoli nadchodzi **sezon truskawkowy**, większość z nas nie może się już doczekać. Wszyscy smakosze doceniają ich walory, ale warto wiedzieć, że aromat to nie jedyna zaleta truskawek. Mają wiele cennych właściwości zdrowotnych, które poprawiają stan zdrowia i samopoczucie.



**Truskawki są bogatym źródłem witaminy C**, mają jej więcej niż cytryna. Zawierają witaminę A i E oraz witaminy z grupy B. Są cennym źródłem żelaza. W 100 gramach produktu znajduje się jedynie 32 kcal. można spożywać je w diecie odchudzającej. Ponadto owoce wykazują działanie oczyszczające i moczopędne. Regulują pracę nerek i ułatwiają pozbycie się toksyn z organizmu. Ze względu na zawartość pektyn pozytywnie wpływają na proces trawienia i przemianę materii.

Truskawki mają właściwości przeciwnowotworowe ze względu na wspomnianą dużą zawartość witaminy C i kwasu elagowego. Wymienione substancje wspierają układ odpornościowy i redukują wpływ substancji rakotwórczych.

Owoce posiadają również flawonoidy, które zmniejszają poziom cholesterolu. Dodatkową zaletą truskawek jest stosunkowo niski indeks glikemiczny (40). Zawarty w nich cukier (fruktoza) jest metabolizowany bez udziału insuliny i w związku z tym, bez obaw mogą spożywać je osoby chore na cukrzycę.

Na smaczne i szybkie śniadanie polecam **koktajl z truskawek i płatków owsianych**:

- ½ szklanki płatków owsianych,
- 1 szklanka truskawek,
- 1 łyżka miodu,
- 150 g jogurtu greckiego,
- 150 ml dowolnego mleka.

Dla podniesienia wartości odżywczych można dodać 1 obranego banana. Będzie to jednak dodatkowe źródło węglowodanów.

Do blendera wsypujemy płatki owsiane, dolewamy mleko, jogurt, truskawki bez szypulek i banana. Dodajemy miód, miksujemy do uzyskania gładkiej konsystencji.

**Dojrzałe owoce mają również zbawienny wpływ na urodę.** Ich właściwości odżywcze, ściągające, przeciwzmarszczkowe, rozświetlające i bakteriobójcze chronią skórę przed łuszczeniem się, szkodliwym promieniowaniem słonecznym oraz pomagają pozbyć się nieestetycznych przebarwień. Wybielają też zęby i hamują osadzanie się kamienia nazębnego. W tym celu należy natrzeć zęby przekrojoną truskawką i zostawić na pół godziny.

Na rozświetlenie cery proponuję **maseczkę**:

- 100 g truskawek,
- 2 ½ łyżki soku z cytryny,
- 15 g jogurtu naturalnego (bez cukru).

Owoce rozgniatamy i dokładnie mieszamy z pozostałymi składnikami, nakładamy miksturę na twarz na 20 minut, następnie zmywamy letnią wodą.



**Niestety, truskawki, jak większość owoców, mogą uczulać i z tego względu można podawać je dzieciom dopiero po ukończeniu 10-tego miesiąca życia.**

Alergia może pojawić się także u osób dorosłych, u których nie wystąpiła wcześniej, zwłaszcza uczulonych na salicylany.

Warto początkowo jeść owoce w małych porcjach, zwracając uwagę na swoje samopoczucie i wygląd skóry.

#### **Praktyczna porada:**

Truskawki pozbawione szypulek przed myciem, wchłoną wodę i staną się mniej smaczne.

Życzę udanego sezonu, ciekawych pomysłów kulinarnych i kosmetycznych.

Pozdrawiam  
Justyna Hnat-Bojar