

Pochwała gruszek

Pamiętacie, jak w ubiegłym roku pisałam o zaletach i wartości odżywczej jabłek. Dzisiaj chcę napisać o gruszkach. Grusza (*Pyrus L.*) to rodzaj, w większości niewielkich drzew z rodziny różowatych (*Rosaceae*). Systematyka grusz jest bardzo zawiła. Gatunki łatwo się ze sobą krzyżują, tworząc liczne podgatunki i formy przejściowe. Szacuje się, że obecnie rodzaj *Pyrus* zawiera od 30 do 60 gatunków. Gruszki to owoce, których właściwości i wartości odżywcze były doceniane już od wieków.

Według Karwowskiego M., „Urodzaj na witaminy” 2009 - świeża gruszka, średniej wielkości ma około 60 kalorii. Ze składników mineralnych grusza najwięcej zawiera potasu, jest bogata w fosfor, wapń, magnez, sód, miedź, żelazo, a także w bor i jod. W owocu występują kwasy owocowe (kwas jabłkowy, kwas cytrynowy), węglowodany, olejki eteryczne, błonnik i pektyny. Gruszki zawierają witaminy: A, B1, B2, B6, C i PP. W miarę dojrzewania owoców ilość kwasów organicznych i pektyn maleje, a rośnie natomiast zawartość cukrów.

W 100 gramach owoców gruszki woda stanowi 84,0 g., tłuszcze 0,3 g., białka 0,5 g., węglowodany 13,0 g, witamina B1 0,03 mg, B2 0,03 mg, B6 0,015 mg, C 7 mg, karoten 0,0053 mg, sód 2,1 mg, potas 130,0 mg, magnez 7,8 mg, wapń 10,0 mg, fosfor 15,0 mg, a żelazo 0,26 mg, natomiast bor i jod występują w śladowych ilościach.

Właściwości prozdrowotne gruszek są znane od wieków. Zachowały się pisma greckich autorów na temat wartości odżywczych i właściwości leczniczych tego owocu. Sam Homer mianował gruszki darem bogów, a w starożytnym Rzymie uprawą gruszy zajmował się podobno sam Juliusz Cezar. Drzewo, którego owocem jest gruszka pierwotnie występowało na terenach Azji. Największą popularność gruszka zdobyła w Europie w XVII wieku za sprawą Francuzów i Belgów.

W medycynie ludowej napar z gruszek stosuje się od dawna przy przeziębieniach, gorączce i uporczywym kaszlu, a bardzo mocny napar z suszonej gruszki w formie okładów na czoło i głowę jest stosowany przy bólach głowy i migrenie. Natomiast napar ze świeżych skórek gruszy stosuje się w formie okładów na trudno gojące się rany i owrzodzenia. Wyciąg z tego owocu wykorzystywany jest także w leczeniu dermatoz, egzem i trądziku.

Z kolei pieczone owoce były pomocne w dolegliwościach trawiennych, a smażone stosowano na wzmocnienie.

Gruszki dodatkowo zawierają sporo pektyn - rozpuszczalnego błonnika pokarmowego, który pod wpływem wody zwiększa swoją objętość i na długi czas wypełnia żołądek, dając uczucie sytości. W gruszkach występują komórki kamienne, czyli twarde cząstki miąższu wielkości ziarenek piasku wspomagające perystaltykę jelit.

Gruszki zalicza się do grupy owoców o niskiej zawartości węglowodanów, a ich indeks glikemiczny jest równy 30. W związku z tym gruszki nie stanowią dużego obciążenia dla trzustki i bez obaw mogą po nie sięgać osoby chore na cukrzycę.

Gruszki, jako jedne z nielicznych owoców, zawierają jod - minerał pozytywnie wpływający na funkcjonowanie tarczycy i bor - minerał poprawiający pracę mózgu. Dodatkowo gruszki mogą zapobiec udarowi mózgu i rozwojowi nadciśnienia. Bor zapobiega również utracie wapnia z kości. Dlatego dojrzałe gruszki powinny jeść osoby szczególnie narażone na osteoporozę. Gruszki mogą zapobiec rozwojowi nadciśnienia ponieważ zawierają potas. Jak wiemy potas przyspiesza wydalanie nadmiaru sodu przez nerki, który to przyczynia się do rozwoju nie tylko nadciśnienia, lecz także innych chorób układu sercowo-naczyniowego. Osobą o wrażliwych jelitach, lub cierpiących na schorzenia dróg żółciowych gruszki w stanie surowym mogą zaszkodzić (lepiej, więc używać owoców gotowanych).

Gruszki są również wykorzystywane w kosmetyce : ekstrakt z gruszek wykorzystywany jest do produkcji szamponów do włosów ponieważ zawarta w nim glukoza sprawia, że włosy są elastyczne.

Gruszki rzadko wywołują uczulenia. Najbogatsza w cenne składniki jest skórka gruszek, dlatego dorośli winni jeść owoce nieobrane. Nie należy też kupować bardzo żółtych, przejrzałych gruszek. Szczególnie należy wystrzegać się tych z brązowymi plamami wywołanymi przez rakotwórcze mykotoksyny. Nie należy zjadać pestek gruszek, gdyż zawierają amigdalinę, która pod wpływem kwasów żołądkowych zamienia się w toksyczny cyjanowodór.

Jak tu nie chwalić gruszek. Jedzmy zatem gruszki, tym bardziej, że to nasze, swojskie owoce i smaki.

Joanna Przeworska-Erazmus