

Truskawki dla zdrowia i urody

Jednym z symboli nadchodzącego lata są truskawki. Samo wspomnienie smaku truskawek słodkich, orzeźwiających i bardzo apetycznych budzi w nas wielką radość. Choć sezon na te owoce jest dość krótki warto sięgać po nie jak najczęściej. Truskawki są nieocenionym źródłem wielu cennych witamin i minerałów, korzystnie wpływających na zdrowie i urodę.

Poziomka truskawka to mieszaniec dwóch gatunków poziomki z rodziny różowatych i ma wiele nazw zwyczajowych: poziomka ananasowa, poziomka wielkoowocowa, najczęściej jednak nazywana jest truskawką. Mieszaniec rośliny uzyskano w Europie na początku XVIII wieku przez skrzyżowanie pochodzącej ze wschodniej Ameryki Północnej poziomki wirginijskiej z chilijską poziomką.

Truskawki to jedno z najpopularniejszych owoców w Polsce – w rankingu owoców truskawki wyprzedzają tylko jabłka. Takie zainteresowanie truskawkami zawdzięczają przede wszystkim walorom smakowym. Nadają się nie tylko do deserów i ciast, ale również do sałatek czy koktajli. Ale nie tylko. Bogactwo składników odżywczych zawartych w truskawkach jest nie do przecenienia ponieważ zawierają:

- Witaminę C – 100 g truskawek zawiera 60 mg witaminy C (100 g pomarańczy zawiera tylko 50 mg kwasu askorbinowego),
- Witaminy z grupy B
- Witaminy A i E,
- Magnez,
- Wapń,
- Fosfor,
- Błonnik.

Truskawki obniżają poziom tzw. złego cholesterolu, pobudzają białka chroniące przed chorobami serca oraz rozszerzają naczynia krwionośne, zmniejszając tym samym ryzyko miażdżycy. Zawarty w truskawkach cukier (fruktoza) ma niski indeks glikemiczny i jest metabolizowany bez udziału insuliny, dlatego mogą je jeść także cukrzycy.

100 g truskawek to tylko 30 kalorii. Zawarte w truskawkach pektyny poprawiają pracę jelit, a kwasy organiczne przyspieszają przemianę materii. Truskawki w 90% składają się z wody i wspomagają pracę nerek, co przekłada się również na spadek wagi ciała.

Badania naukowe udowodniły, że zawarty w truskawkach kwas elagowy wykazuje właściwości antynowotworowe, wzmacnia układ immunologiczny.

Truskawki to owoce zasadowotwórcze (alkalizujące), a ich spożywanie wpływa korzystnie na zaburzoną równowagę kwasowo-zasadową naszego organizmu. Truskawki działają na organizm odkwaszająco.

Ze względu na bogactwo witamin i minerałów, truskawki znalazły zastosowanie także w kosmetyce. Truskawki dodawane są do kremów, maseczek, peelingów itp. ponieważ wykazują działanie odżywcze, ściągające i bakteriobójcze. Dzięki dużej zawartości witaminy C, truskawki pomogą pozbyć się nieestetycznych przebarwień, a jako naturalne blokery ochronią naszą skórę przed promieniowaniem UVA i UVB.

Produkcja truskawek na świecie wykazuje tendencję rosnącą. Według danych FAO (Organizacja Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa) w 2020 roku produkcja truskawek na świecie wyniosła 8,9 mln ton. Zdecydowanie największym producentem truskawek na świecie są Chiny. Kolejnym krajem jest USA , a następnie Egipt, Meksyk i Turcja. Obecnie na całym świecie uprawiane są różne odmiany tych owoców, a Polska jest jednym z producentów truskawek. Uprawy tych owoców podejmuje się wiele osób, sadząc je w ogródkach czy na balkonach. Owoce te nie są trudne w uprawie.

Warto zatem jeść truskawki jak najczęściej, aby w prosty i smaczny sposób uzupełnić niedobory składników odżywczych, cieszyć się lepszym zdrowiem. Także widok truskawek budzi w nas pozytywne emocje.

Joanna Przeworska-Erazmus