

## **OD PIERWSZEGO USŁYSZENIA - Bożena Szara (wyemitowane 11 sierpnia 2019 - [posłuchaj](#))**

### **NAJZDROWSZE JEDZENIE SWIATA (CZ. 6)**

Dziś będzie o jeżynach, bo to samo zdrowie, a choć to o jabłkach mawia się, że jedno jabłko zjedzone codziennie sprawi, że nie będzie nam potrzebny lekarz, to to samo można spokojnie powiedzieć też o jeżynach. Pół szklanki jeżyn zjedzone codziennie i możemy zapomnieć o chorobach i dolegliwościach.

Owoce należą do najstarszych roślin leczniczych. Znalaziono je w wykopaliskach pochodzących z czasów prehistorycznych. Starożytni Grecy mawiali, że sok z jeżyn to tak naprawdę krew tytanów. Doceniano je w starożytności m.in. ze względu na ich korzystne działanie przy różnych chorobach skórnych.

Stosowano też przy oczyszczaniu krwi, a samych liści Grecy używali w ramach higieny zębów i dziąseł.

Jeżyny zawierają bardzo dużo witaminy C (21 mg), sporo witaminy E (1,17 mg), a ponadto D, K1, B1, B2, B3 (PP) B5, B6, B9, B12. Ciemno-purpurowe lub czarne owoce jeżyn dostarczają mnóstwo potasu (162 mg), dlatego są szczególnie polecane osobom z podwyższonym ciśnieniem tętniczym oraz chorobami serca. Wysoka zawartość żelaza (62 mg) jest szczególnie korzystna dla osób cierpiących na anemię, dzieci, kobiet ciężarnych, karmiących, wegetarian.

Jeżyny są także źródłem wapnia (29 mg), który pozytywnie wpływa na stan kośćca, prawidłowego przewodzenia bodźców w mózgu i sercu. Zawartość witaminy C ma duże znaczenie w tworzeniu sił obronnych organizmu. Kwas askorbinowy wpływa korzystnie na wchłanianie żelaza zawartego w jeżynach.

Wśród innych owoców wyróżniają się sporą zawartością kwasu elagowego - substancji bioaktywnej wspierającej układ odpornościowy, zwalczającej wolne rodniki będące prekursorami komórek nowotworowych. Właściwości przeciwnowotworowe oraz przeciwzapalne mają również antocyjany. Sok z jeżyn wspomaga pracę układu pokarmowego, przynosi ulgę w przeziębieniu: działa napotnie, wykrztuśnie, leczy nieżyt górnych dróg oddechowych, obniża gorączkę, oczyszcza drogi moczowe, działa przeciwbakteryjnie.

Zastosowanie w codziennym życiu znajdują także liście jeżyny, które zawierają głównie garbniki wykazujące silne działanie przeciwbakteryjne, kwasy organiczne stymulujące wydzielanie soków trawiennych oraz barwniki i pektyny. Napary z nich sporządzane działają ściągająco, dezynfekująco, moczopędnie i przeciw biegunkowo. W ziołolecznictwie bywają polecane, jako środki łagodzące przy zgadze, wzdęciach oraz zmianach skórnych. Liście krzewu znajdują również zastosowanie w pielęgnacji skóry, włosów i paznokci. Wystarczy przygotować napar i dodać go do kąpieli zamiast chemicznych środków pielęgnacyjnych.

Jeżyny śmiało mogą gościć w dietetycznym menu. Zawierają dużo wody i dlatego zalicza się je do owoców niskokalorycznych. Garść jeżyn (około 65 gram) dostarcza tylko 46 kcal i aż 4,7g błonnika, w porównaniu ze średnim bananem, który zawiera tylko 2,0g błonnika i aż 120 kcal. Ponadto obecność drobnych pestek, wiąże się z wysoką zawartością substancji balastowych, które pobudzając trawienie, zapobiegają uciążliwym zaparciom.

Jeżyny to nie tylko samo zdrowie, ale i wspaniały smak. Ich atrakcyjność jest nie do przecenienia na stole smakoszy i w kuchni, a czarny kolor pięknie kontrastuje z ciepłymi barwami innych owoców.

Owoce z powodzeniem mogą być składnikiem ciast, kremów, lodów, dżemów, kompotów, kisielei, czy galaretek. Szczególnie lubiane przez wiele osób są nalewki, wina, soki, syropy oraz herbaty jeżynowe, które ze względu na dużą zawartość witamin często stosowane są w przeziębieniu i grypie. Ze względu na lekko kwaskowy smak, jeżyny warto przerabiać na konfitury, galaretki i dżemy, które będą świetnie komponować się z bardziej słodkimi ciastami.

W sezonie warto pokusić się o przygotowanie tarty z jeżynami lub sernika. Jeżyny można także zamrażać i korzystać z ich dobrodziejstw przez cały rok zaś odpowiednio spasteryzowany sok bez problemu będzie nadawał się do spożycia również zimą. Warto wówczas dodawać go do herbaty lub przyjmować łyżeczkami w okresie zwiększonej zachorowalności na przeziębienia i grypę. Bardzo lubię jeżyny z bitą śmietanką i miodem, a w wersji bardziej dietetycznej wybornie smakują także z jogurtem greckim.

Na zakończenie ciekawostki dotyczące nazw jeżyn i sposobu ich przechowywania. Owoce znane są także jako ożyna lub ostrężyna, ale też jako dziady - nazwa nadana im przez zbieraczy, którzy musieli się sporo natrudzić by dostać się do kolczastych krzaków i nazbierać jeżyn. Ich dłonie były tak pokaleczone przez kolce roślin, że od tamtej pory zyskały one nazwę dziadów - czyli czepiających się dłoni kolców, które ochraniają owoce przed zbieraczami.

Kupując jeżyny musimy zwrócić uwagę na ich kolor, powinny być ciemno-purpurowe lub czarne, należy unikać niedojrzałych ciemnoczerwonych. Pamiętajmy też, że psują się dość szybko, dlatego najlepiej zjadać je od razu. Jeśli chcemy je przechowywać to w suchym i chłodnym miejscu nie dłużej niż 2 - 3 dni od daty zakupu. Ze względu na delikatny miąższ powinny być myte krótko pod bieżącą wodą, następnie przełożone na papierowy ręcznik, który wchłonie nadmiar wody. Bez obaw o utratę cennych składników odżywczych można wybierać owoce mrożone, gdyż zawarta w jeżynach witamina C jest odporna na działanie niskich temperatur.

Koktajl, kisiel, czy herbatę jeżynową możemy potraktować jako inwestycję w siebie, swoje zdrowie i urodę. Mocne kości, piękna skóra, prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego i odpornościowego, również ochrona przed wolnymi rodnikami są w zasięgu ręki - wystarczy wykorzystać cenny dar natury jakim są jeżyny. Szczerze i serdecznie polecam.

Więcej na mojej stronie na Facebooku: [DIETA I STYL](#).