

**OD PIERWSZEGO USŁYSZENIA - *Bożena Szara*** (wyemitowane 14 lipca 2019 - [posłuchaj](#))

NAJLEPSZE JEDZENIE SWIATA (CZ. 2)

Najsmaczniejsze jedzenie świata.

Niewiele jest rzeczy, które mogą równać się ze słodyczą zerwanej właśnie z krzaczka maliny czy truskawki albo ze smakiem dojrzałych winogron.

Owoce to jednak coś znacznie więcej, niż tylko pyszny smak. Ich bogactwo w witaminy A i C, kwas foliowy i inne składniki odżywcze pomagają zapobiegać chorobom i zawałom serca, pewnym typom nowotworów, utracie wzroku, a także wspomagają kontrolę ciśnienia krwi i regulację poziomu cholesterolu.

Żadne suplementy diety powszechnie dostępne nie dostarczą organizmowi tego, co dojrzewające w słońcu owoce. Jedynie kombinacja witamin, błonnika, minerałów i przeciwutleniaczy właściwa owocom najskuteczniej chroni nasze zdrowie.

Oto moja TOP LISTA najzdrowszych owoców, które stale obecne są w moim jadłospisie i nie wyobrażam sobie bez nich życia.

Jaką ilość owoców powinniśmy jeść codziennie w stosunku do warzyw.

75 % - to warzywa

25 % - to owoce.

## 1. AVOCADO

Awokado to owoc, który może zadziwić swoimi właściwościami odżywczymi i zdrowotnymi. Rośnie w klimacie tropikalnym Ameryki Środkowej i Południowej na drzewach dorastających aż do 20 metrów wysokości i wyjątkowo długo dojrzewa, bo nawet od sześciu do ośmiu miesięcy. Zerwanie awokado z drzewa inicjuje dojrzewanie owoców. Liście dostarczają im substancję, która temu zapobiega. Dopiero po zerwaniu rusza proces dojrzewania.

W przeciwieństwie do większości znanych owoców bogatych w cukry proste, awokado zawiera zdrowe tłuszcze, które nie dość, że pomagają spalać tkankę tłuszczową, to jeszcze wykazują wiele właściwości zdrowotnych.

Avocado obniża poziom cholesterolu, reguluje ciśnienie krwi oraz sprzyja zachowaniu szczupłej sylwetki.

To jednak nie jedyne jego zalety. W swoim składzie zawiera 20- 30% tłuszczów, dlatego też, często nazywany jest owocem maślanym. Na 100g tego owocu przypada 221 kcal. Dla porównania - banan, jeden z najbardziej kalorycznych owoców ma jedynie 95.

Oprócz tłuszczów awokado jest bogatym źródłem witaminy E (witamina młodości). Znajdziemy w nim także witaminę A, B1, B2, C, PP, K, H, kwas pantotenowy oraz kwas foliowy. Z substancji mineralnych zawiera wapń, potas i fosfor. Jest również dobrym źródłem błonnika i zawiera 6,3g na 100g owocu.

Avocado w mojej kuchni jest obecne tak często jak jest to możliwe. Dodaję go do najróżniejszych surówek i sałatek, przyrządzam z niego lody, czekoladowy mus, krem do tortów i pyszne desery. Dodawanie awokado do sałatek polepsza nie tylko ich smak. W surówce zawierającej sałatę rzymską, szpinak oraz marchewkę zwiększa wchłanianie karotenoidów (przeciwutleniaczy) średnio o 200-400%! Likopen oraz beta-karoten wchłaniają się w obecności tłuszczu, którego źródłem jest właśnie owoc awokado. Podobnie działa olej.

## 2. ANANAS

Wszystkie owoce mają ważne dla naszego organizmu składniki. Jednak ananas jest wyjątkowy pod każdym względem. Jest on nie tylko małokaloryczny, ale świetnie działa na nasz układ oddechowy, trawienny i kostny.

Co jednak najważniejsze - cudownie smakuje i z powodzeniem zastępuje niezdrowe słodycze! Ananas to nietypowy owoc - twardy na zewnątrz, wewnątrz posiadający niejadalny "rdzeń". Smakuje orzeźwiająco i przywołuje na myśl wakacje w tropikach. Jest chętnie wykorzystywany jako składnik owocowych deserów, koktajli, świetnie komponuje się także z daniami mięsnymi i mięso-warzywnymi.

Ananas jest istną bombą witaminową. 100g ananasów wypełnia ponad 3/4 dziennego zapotrzebowania na witaminę C. Prócz tego jest znakomitym źródłem witaminy A, E, K, B6, B1, B2, B3, a także kwasu foliowego. Duża zawartość, szczególnie witaminy C, czyni ananasa jednym z lepszych wspomagaczy naszej odporności. Jest też antyoksydantem, który broni nasz organizm przed wolnymi rodnikami. Ananasy są źródłem wielu składników mineralnych. Szczególnie ważne są wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, sód i cynk. Dzięki tym pierwiastkom możemy bardzo istotnie wspomóc nasze kości. Między innymi żelazo zapobiega ich łamliwości, a miedź wpływa na tworzenie się kolagenu, który to nasze kości tworzy.

## 3. BANANY

Banany to jedne z najpopularniejszych owoców, które podbiły nasze serca już wiele lat temu. Na mojej liście najwartościowszych owoców świata znajdują na medalowym trzecim miejscu. Mają pozytywny wpływ na nasze zdrowie, bo regulują ciśnienie krwi, wspomagają pracę jelit, kują nerwy i poprawiają nastrój oraz doskonale wpływają na wygląd skóry, włosów i paznokci..

Banany to dobre źródło witamin: C, B1, B2, B3 (PP) B6, B9 (kwasu foliowego) i B5 (kwasu pantotenowego). Są również bogate w minerały takie jak: potas, magnez, miedź, mangan i fluor. Banany to źródło błonnika, a także innych związków takich jak: enzymy, olejki eteryczne, kwas jabłkowy, fitosterole i flawonoidy.

Wiele lat temu czytałam, że są nazywane owocami szczęścia. Wówczas wydawało mi się, że to przenośnia, ale przy opracowaniu tego materiału znalazłam potwierdzenie naukowe. Otóż badania przeprowadzone wśród grona ludzi cierpiących na depresję dowodzą, iż codzienne spożycie bananów znacznie redukuje jej objawy. Powodem tego jest zawarty w bananach tryptofan - aminokwas, który organizm przetwarza w serotoninę, a serotonina to przecież hormon szczęścia. Zatem banany są idealne na kiepski nastrój i mogą zapobiegać powstawaniu depresji.

Wspomniałam, że banany regulują ciśnienie krwi. Dzięki dużej zawartości potasu, który ma wpływ na funkcjonowanie układu krwionośnego, pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi, reguluje pracę serca, gospodarkę wodną oraz stymuluje pracę nerek. Potas usuwa z organizmu zbędną ilość sodu i wspomaga wydalanie toksyn z organizmu.

Banany są bardzo dobrym źródłem błonnika, który wspomaga pracę jelit, wpływa na perystaltykę jelit, a dzięki temu zapobiega zaparciom. Jednym słowem usuwa z jelit wszystkie złoże i substancje toksyczne. Błonnik pod wpływem wody zwiększa swoją objętość, a to zapewnia uczucie sytości na dłużej. Te smaczne owoce zawierają również pektyny, które są pożywką dla bakterii odpowiadających za mikroflorę jelitową.

Na koniec zostawiłam powód najmniej istotny dla zdrowia, ale przecież jedzenie ma sprawiać również przyjemność. Banany mają wysoki indeks glikemiczny i nie są polecane osobom na diecie, ale jeżeli mamy ochotę na coś słodkiego, to warto sięgać po banany bez wahania. Przecież lepiej zjeść pyszny owoc, który ma wiele składników odżywczych niż ciastko, które dostarczy naszemu organizmowi jedynie puste kalorie. Banany w kuchni to niezliczona ilość pomysłów na pyszne desery, dodatki do sałatek, suszone, wędzone, smażone w ciście naleśnikowym, a także jako składnik koktajli owocowych i mlecznych. Kto z nas nie jadł pysznego bananowego chleba, prostego w przygotowaniu, który może zastąpić z powodzeniem najlepsze ciasto. Mimo że banany są uważane za dość kaloryczne (jeden średni banan to ok. 150 kcal), to bardzo chętnie sięgają po nie sportowcy i osoby aktywne fizycznie. Ten niepozorny owoc dostarcza bardzo dużo energii, uzupełnia niedobory mikroelementów i przyspiesza regenerację po treningu. Jeżeli nie mamy pomysłu na przekąskę lub czasu na zrobienie śniadania to warto sięgać po banana. Wystarczy dodać go do jogurtu greckiego lub zmiksować z mlekiem kokosowym i pyszne śniadanie gotowe.

#### 4.MALINY

Maliny to jedne z cenniejszych owoców, których właściwości są doceniane przez wielu. Są źródłem przeciwutleniaczy, chronią organizm przed upływem czasu i szkodliwym działaniem wolnych rodników. Zawartość witamin i minerałów w malinach, usprawnia system nerwowy, układ krążenia oraz wzmacnia układ immunologiczny. Maliny chronią przed powstaniem niedokrwistości i innych chorób o czym za chwilę.

Maliny są owocami o bardzo wysokiej wartości odżywczej. Charakteryzują się niską wartością energetyczną i dużą ilością błonnika pokarmowego. W 100 g malin znajdują się tylko 33 kcal i 7 g

błonnik pokarmowy, który pomaga nie tylko w odchudzaniu, ale także przy zaparciach oraz poprawia motorykę jelit. Polecane dla osób będących na dietach odchudzających.

Maliny to zastrzyk witaminy C, wskazane dla osób, które mają stresujący tryb życia oraz stosują używki takie jak kawa i papierosy. Świetnie uzupełniają wszelkie niedobory witamin z grupy B, B1, B2, B6. Te drobne, czerwone owoce zawierają duże ilości minerałów, takich jak potas, wapń, magnez, żelazo, selen i fosfor, co czyni je prawdziwą skarbnicą odżywczych substancji. Swój kolor zawdzięczają barwnikom - antocyjanom, które korzystnie wpływają na pracę układu odpornościowego, wzmacniając naturalną ochronę organizmu. Duża zawartość polifenoli w malinach, sprawia, że stanowią cenne źródło antyoksydantów, nie tylko korzystnie wpływających na zdrowie, ale także dbających o wygląd zewnętrzny. Zawierają ponad 100 różnych olejków eterycznych, co tłumaczy ich charakterystyczny i intensywny smak oraz zapach.

Maliny stosowane są w różnej formie podczas przeziębień, mogą obniżać gorączkę. Nie od dziś wiadomo, że przy przeziębieniu dobrze sprawdza się sok z malin, mający "wypocić chorobę". A to za sprawą salicylanów zawartych w malinach, które działaniem przypominają aspirynę.

Została nam magia malin w kuchni. Można z nich wyczarować wiele ciekawych i smacznych dań. Kuszą przecież swoim kolorem i zapachem. Można je dodawać do sałatek, muffinek, tart, serników, tiramisu, brownie.

Malinowy tort nie ma sobie równych. Niektórym mogą przeszkadzać drobne pesteczki. Jest na to sposób - wystarczy przygotować malinowy mus lub sos i przetrzeć go przez sito. Będzie to doskonały dodatek do koktajli, ciast oraz mięs czy ryb. Maliny doskonale nadają się na dżemy, soki, galaretki i nalewki. Warto także skusić się na gorące maliny podane na zimnym deserze np. na jogurcie typu greckiego czy po prostu na lodach. Jak wykorzystać maliny w kuchni zależy od naszej wyobraźni i kreatywności.

*Zdjęcia pochodzą z mojej strony na Facebooku: [DIETA I STYL](#).*