

OD PIERWSZEGO USŁYSZENIA - *Bożena Szara* (wyemitowane 18 sierpnia 2019 - [posłuchaj](#))

NAJLEPSZE JEDZENIE SWIATA (CZ. 7)

Grejpfrut - rajski cytrus. Uważany za jeden z najzdrowszych pokarmów na świecie, grejpfrut nie przestaje zadziwiać oszałamiająco szerokim spektrum właściwości ochronnych i terapeutycznych. Problem z grejpfrutem polega na jego kwaśno-gorzkawym smaku, który dla wielu ludzi jest mało atrakcyjny oraz na relatywnie trudnej konsumpcji - przekrojony na pół i jedzony łyżeczką niemiłosiernie pryska sokiem do oczu, zaś rozbieranie go na cząstki również nie należy do przyjemności. Niemniej jednak, okazuje się, że gra jest warta świeczki, a do specyficznego smaku warto się przekonać, zwłaszcza, że można go przecież przemycić do sałatki owocowej czy porannego musli. Grejpfrut jedzony codziennie może bowiem znacząco wpłynąć na nasze zdrowie, a lista korzyści jest bardzo długa...

Grejpfrut (*citrus paradisi*) w pełni zasłużył na miano rajskiego owocu. Choć jego miąższ w 90 proc. składa się z wody, zawiera moc dobroczynnych dla zdrowia związków - witaminę C, E, PP i B, kwas foliowy, flawonoidy, pektyny, wapń, fosfor, żelazo, cynk, fluor, magnez, mangan, potas. Specyficzny, gorzkawy smak nadaje mu naringina - działający przeciwzapalnie, przeciw-nowotworowo i antyseptycznie flawonoid obecny tak w miąższu, jak i w białej błonce owocu.

Dlatego grejpfruty najlepiej zjadać właśnie razem z osłonkami. No, ale wtedy będą jeszcze bardziej gorzkie. Rozwiązaniem jest wyciskarka do soków o wolnych obrotach. Do niej z powodzeniem możemy wkładać owoce razem z białą skórką.

Teraz pora na korzyści jedzenia grejpfrutów.

Wspiera odchudzanie. Niskokaloryczny grejpfrut ma bardzo niski indeks glikemiczny, co plasuje go na liście ulubionych owoców w dietach odchudzających. Zawiera około 42 kalorii na 100 g. Jest ulubionym owocem osób będących na dietach odchudzających również dlatego, że powoduje obniżenie poziomu insuliny. Naukowcy udowodnili, że już sam zapach grejpfruta wpływa znacząco na ograniczenie apetytu, spowalniając wydzielanie greliny odpowiedzialnej za napady głodu. Kontrola apetytu sprzyja też wysoka zawartość błonnika oraz obecność cholecystokininy w miąższu - hormonu odpowiedzialnego za wydzielanie soków żołądków.

Wzmacnia odporność. Jeden średni grejpfrut pokrywa z nawiązką dzienną dawkę zapotrzebowania na witaminę C, która chroni nie tylko przed sezonowymi infekcjami, ale także przed silnymi reakcjami alergicznymi. Zwłaszcza czerwone odmiany grejpfruta przysłużą się naszemu zdrowiu, bowiem zawierają one szczególnie dużo bioflawonoidów, które przeciwdziałają wolnym rodnikom i pozwalają naturalnym siłom obronnym organizmu działać z pełną wydajnością.

Zwalcza infekcje. Jeśli przydarzy się nam przeziębienie, grypa czy inna infekcja, jeden grejpfrut dziennie może pomóc w ograniczeniu choroby i przyspieszyć powrót do zdrowia. Obserwacje wskazują również, że grejpfruty mogą redukować nieprzyjemne symptomy towarzyszące gorączce.

Poprawia działanie mózgu. Na podstawie japońskich badań grejpfrut został uznany za ważnego sprzymierzeńca w prewencji i walce z chorobą Alzheimera, demencją, autyzmem, chorobą Parkinsona czy nawet schizofrenią.

Wspomaga układ trawienny. Grejpfruty pobudzają wydzielanie soków trawiennych, pozwalając łatwiej pokonać wszelkie niestrawności i podrażnienia żołądka, wynikające np. z przejedzenia lub zbyt tłustej potrawy. Ponadto bogactwo błonnika usprawnia ruchy robaczkowe jelit, zapobiegając wzdęciom oraz zaparciom. Uważa się, że podawanie 10-20 kropli soku z grejpfruta przed każdym posiłkiem ma działanie probiotyczne i pobudzające enzymy trawienne, pozwalając skutecznie pozbyć się dolegliwości jelitowych przebiegających z bólami i gazami.

Kontroluje poziom cukru we krwi. Szczególnie diabetykom poleca się jedzenie grejpfrutów nie tylko ze względu na niską zawartość cukru, ale przede wszystkim z uwagi na zdolność do regulowania poziomu węglowodanów w organizmie. Badania naukowe wykazują, że ludzie jedzący pół grejpfruta dziennie przed posiłkiem doświadczali o wiele mniejszych skoków insuliny dwie godziny po jedzeniu, niż ludzie przyjmujący placebo.

Przeciwdziała schorzeniom układu moczowego. Bogactwo witaminy C oraz potasu to idealny duet przeczyszczający i chroniący system moczowy przed infekcjami bakteryjnymi, ale także zaburzeniami funkcjonowania związanymi z wadliwą pracą wątroby czy nerek. W przypadku zapalenia cewki moczowej czy pęcherza moczowego zaleca się picie dużych ilości soku z grejpfruta, najlepiej świeżo wyciśniętego.

Chroni serce. Błonnik obecny w grejpfrutach to pektyna, która w badaniach laboratoryjnych wyraźnie spowalnia proces rozwoju miażdżycy naczyń krwionośnych.

Chroni przed rakiem. Coraz więcej badań potwierdza też od dawna podejrzaną zdolność grejpfrutów do ochrony organizmu przed pojawieniem się wzrostem zmian nowotworowych. Naringenina zawarta w tych owocach naprawia uszkodzone DNA i redukuje ryzyko zapadnięcia na raka żołądka, jelita grubego, piersi, pęcherza moczowego czy przełyku. Czerwone grejpfruty są ponadto bardzo bogate w likopen, który spowalnia rozwój guzów i zapobiega rakowi prostaty. Inne związki aktywne obecne z grejpfrutach pomagają usuwać toksyny z wątroby i zapobiegają także rozwojowi nowotworu płuc.

Na koniec ostrzeżenie! Grejpfrut jest pokarmem o wysokiej intensywności związków aktywnych i wykazuje silne reakcje z niektórymi lekami, które mogą okazać się groźne dla zdrowia. Oczywiście, okazynie zjedzona połówka grejpfruta nie sprawi wielkiej różnicy, ale każdy kto planuje włączenie grejpfrutów do codziennej diety powinien upewnić się, że nie przyjmuje: leków antyalergicznym, (zwłaszcza zawierających loratadynę czy feksofenadynę), leków na zaburzenia erekcji, leków obniżających cholesterol, leków antydepresyjnych oraz leków przeciwbólowych o działaniu narkotycznym. Generalnie, każde długotrwale przyjmowane leki są obciążeniem dla organizmu i przed kuracją grejpfrutową należy zasięgnąć zawsze opinii lekarza prowadzącego na temat możliwych reakcji.

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