

JEGOMOŚĆ CZOSNEK

Zapraszam do nowego radiowego cyklu „Zdrowo i Stylowo”, który rozpoczęłam przed tygodniem. Mówiłam o zaletach imbiru. Dziś, tak jak obiecałam, chciałabym przybliżyć dobroczynne właściwości czosnku.

Większości osób czosnek kojarzy się z niezbyt przyjemnym zapachem. Mimo specyficznej woni warto jednak przełamać się i wprowadzić go do swojego jadłospisu. Jest to bowiem warzywo o naprawdę ciekawych właściwościach. Znany jako naturalny antybiotyk, czosnek wpływa pozytywnie na libido i wzmacnia wytrzymałość sportowców. Dzięki zawartości przeciwutleniaczy czosnek pospolity jest ważnym elementem profilaktyki nowotworów.

A jakie inne właściwości czosnku są godne uwagi?

O jego dezynfekujących właściwościach głośzono już dawno przed naszą erą. Wryte tablice na piramidzie w Gizie liczą sobie 4500 lat, a wg nich, przy budowie niewolnicy otrzymywali czosnek, aby „mieli serce i odwagę” do pracy oraz by byli „strzeżeni przed chorobami”. W średniowieczu żniwiarze również spożywali miód pitny lub wino z czosnkiem.

Czosnek jest również podawany kogutom przed walkami. Uwielbiają go Arabowie, bo ponoć właściwości czosnku na pustyni chronią przed pragnieniem, a złośliwi twierdzą, że to dzięki czosnkowemu aromатовi matadorzy zabijają byki. To tylko nieliczne przykłady wiary w dobrodziejstwa płynące ze spożywania czosnku. Trudno więc nie przyjrzeć się mu bliżej i nie sprawdzić, ile w tym prawdy i co mówi nauka?

Czosnek ma wszechstronne działanie, działa jako silny przeciwutleniacz czyli chroni organizm przed działaniem wolnych rodników. Pełni również funkcję naturalnego antybiotyku niszczącego bakterie chorobotwórcze, jak również wspomaga metabolizm tłuszczów. Chcąc uzyskać profilaktyczne działanie czosnku, należy spożywać codziennie dwa niewielkie ząbki, szczególnie jesienią i zimą. Czosnek pospolity należy do rodziny amarylkowatych i jest bardzo rozpowszechniony na świecie. Istnieje około 260 gatunków tej rośliny, w samej tylko Polsce – 16 (m.in. niedźwiedzi, zielony, węzowy, dziki), choć polskie uprawy to głównie czosnek pospolity. W Kanadzie bardzo popularny jest czosnek chiński, ale dietetycy nie polecają go. Dobry czosnek to czosnek rodzimy o większych główkach o różowym zabarwieniu. Jego pobratymcami są takie warzywa jak: cebula, szczypiorek, por, siedmiolatka, szalotka, które nie mają jednak takich jak czosnek właściwości. Rośnie on prawie we wszystkich strefach klimatycznych, choć ze względu na głębę upodobał sobie Hiszpanię, Turcję, Egipt czy Indie.

Jaki jest jego skład?

Czosnek pospolity to w większości woda (50 proc.) oraz węglowodany (33 proc.). Ilość, jaką przeważnie zjadamy (ok. 5 g), dostarcza nam jedynie 7 kcal. W czosnku znajdziemy olejki eteryczne oraz lotne i organiczne związki siarkowe.

Właściwości zdrowotne są obecne dzięki zawartości flawonoidów, witamin z grupy B, witaminy C, potasu, żelaza i magnezu, jednak ze względu na małe użycie w kuchni nie można nazwać go źródłem tychże witamin i składników mineralnych. W czosnku znajdują się naturalne antyoksydanty, a czosnek ma właściwości przeciwzapalne oraz przeciwwirusowe. Czosnek pospolity działa jak antybiotyk. Ząbki czosnku zawierają duże stężenie siarki, flawonoidów oraz selenu. Zawarte w czosnku właściwości zapobiegają uszkodzeniu komórek, walczą one z rakiem. Gdy czosnek pospolity jest rozdrobniony, wydziela się związek o nazwie allicyna. Ma on działanie antybiotykowe i przeciwgrzybicze. Jeśli chcemy skorzystać w optymalnym stopniu z właściwości czosnku, należy jeść go na surowo.

Przez lata ludzie próbowali pozbyć się nieprzyjemnego zapachu po spożyciu świeżego czosnku. Oto niektóre z licznych metod:

- żucie zielonej natki pietruszki lub goździków (w ilości około dziesięciokrotnie większej niż czosnku),
- zjedzenie łyżeczki miodu, jabłka, ziarenka palonej kawy,
- popijanie jogurtem lub mlekiem,
- popijanie czerwonym winem.

Wiemy już na pewno, jaka forma przygotowania czosnku jest najwłaściwsza, by wykorzystać dobroczynne właściwości allicyny. Należy zmiążdżyć ząbki czosnku i odstawić na ok. 10 minut. Po upływie tego czasu nastąpi odpowiedni wzrost stężenia allicyny i można wziąć się za jedzenie lub szybkie (najwyżej 5-minutowe) gotowanie czosnku. Natomiast długotrwała obróbka termiczna pozbawia czosnek właściwości bakteriobójczych, nie wstrzymując jednak działania antyutleniającego i grzybobójczego.

Czosnek pospolity poprawia stan zdrowia poprzez obniżenie ciśnienia krwi i poziomu złego cholesterolu. Nie należy jednak oczekiwać cudów. Analiza 29 badań klinicznych wykazała, że czosnek zmniejsza poziom cholesterolu tylko w stosunkowo niewielkim stopniu. Jego wpływ na ciśnienie krwi również jest ograniczony. Czosnek jest co prawda skuteczniejszy niż placebo, ale nie oznacza to, że działa jak leki na nadciśnienie. Obniża poziom cukru we krwi, a ponadto koi bóle głowy i ułatwia zasypianie. Włączenie go do diety jest jednak dobrym posunięciem w profilaktyce chorób serca, infekcji, przeziębień i grypy. Nie należy przy tym przesadzać z jego ilością. W nadmiarze czosnek może wywołać problemy żołądkowe, ból głowy, uczucie zmęczenia oraz biegunkę. Ze względu na fakt, że czosnek rozrzedza krew, nie powinien być spożywany przez co najmniej siedem dni przed operacją. Warzywo to może wchodzić w interakcję w niektórymi lekami, dlatego nie każdy powinien je spożywać.

Czosnek warto włączyć do swojej diety. Z pewnością wyjdzie to nam na zdrowie.