

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Topinambur - zapomniane warzywo



Topinambur to zapomniane warzywo. Tymczasem warto po nie sięgać, nie tylko ze względu na walory smakowe, ale przede wszystkim właściwości odżywcze. Pod tą egzotycznie brzmiącą nazwą kryje się dobrze znana roślina - bulwa słonecznika. Jest ona skarbnicą wielu składników odżywczych, potrzebnych naszemu organizmowi do prawidłowego funkcjonowania.

Topinambur to inaczej słonecznik bulwiasty, karczoch jerozolimski lub ziemna gruszka. Niezależnie od nazewnictwa, jego właściwości są nieocenione. Ze względu na wartości odżywcze oraz zawartość witamin i składników mineralnych, zaleca się spożywanie topinamburu m.in. w celu wzmocnienia układu odpornościowego, uregulowania pracy przemiany materii i utrzymania właściwej mikroflory jelitowej, a także w profilaktyce i leczeniu cukrzycy.

Co zawiera topinambur?

Najważniejszym składnikiem topinamburu jest inulina. „Zawarta w topinamburze inulina to prebiotyk, który ma korzystne działanie na mikroflorę jelitową. Reguluje pracę układu trawiennego, a więc powinny po niego sięgać osoby z problemami żołądkowymi. Inulina ma także właściwości obniżające poziom cholesterolu i glukozy we krwi, dlatego nie może zabraknąć jej w diecie osób chorych na cukrzycę” - mówi technolog żywności, Monika Przyjemka.

Topinambur zawiera także magnez i witaminy z grupy B, istotne dla prawidłowej pracy układu nerwowego. Ma zatem korzystny wpływ na koncentrację i działa antystresowo. Co więcej, jest świetnym źródłem potasu, niezbędnego do prawidłowej pracy serca i mięśni. Nie powinno go także zabraknąć w menu pań, którym zależy na zdrowym wyglądzie, ze względu na zawartość krzemu. Ma on korzystny wpływ na skórę - sprawia, że jest bardziej jędrna i sprężysta. Ponadto krzem nadaje także blask włosom oraz paznokciom.

W jakiej formie możemy spożywać topinambur?

Bulwy topinamburu są soczyste, mają delikatny, słodko-orzechowy smak. Można je gotować, piec blanszować lub spożywać na surowo. Nadają się świetnie do sałatek, zup i sosów. Od marca na sklepowych półkach znajdziemy także naturalne, suszone chipsy z topinamburu. Chrupiące plasterki topinamburu z solą morską Crispy Natural to świetny pomysł na wartościową i smaczną przekąskę w ciągu dnia. Dzięki innowacyjnej mikrofalowo-próżniowej technologii suszenia, topinambur zachowuje większość naturalnie w nim występujących substancji odżywczych.

Suszone chipsy z topinamburu z solą morską to świetna alternatywa dla klasycznych przekąsek. Zawartość opakowania 18 g została zrobiona ze 100 g świeżych bulw topinamburu i może stanowić 1 z 5 porcji owoców i warzyw zalecanych do spożycia w ciągu dnia.

Źródło: www.newseria.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/25125.html>



03-10-2024

Studenci poszerzają wiedzę medyczną

Dzięki grze w wirtualnej rzeczywistości.



03-10-2024

Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji

Informuje Ministerstwo Cyfryzacji.



03-10-2024

Psycholog o pomocy powodzianom

Mamy naturalną potrzebę pomagania ludziom.



03-10-2024

[Muzyka pomocna w leczeniu osób](#)

Z zaburzeniami wynikającymi z używania narkotyków czy alkoholu.



03-10-2024

[Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#)

Podobnie jest też w innych krajach.



03-10-2024

[Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Odpowiednio zaprogramowane bakterie produkują leki, białka i żywność.



03-10-2024

Mikrożele zmieniające właściwości podczas druku 3D

Dla lepszego poznania raka piersi.



03-10-2024

System ewaluacji działalności naukowej wymaga zmian

Poważniejsze zmiany powinny wejść w życie od następnego okresu.

Informacje dnia: [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Partnerzy