

[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.

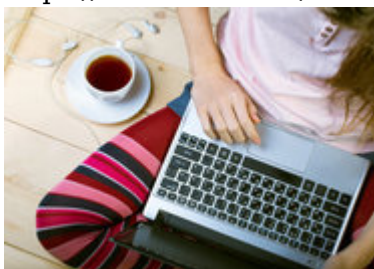
W jakiej formie możemy spożywać topinambur?

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

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



01-06-2026

Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy