

[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>



27-04-2026

Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.

Informacje dnia: [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#)

Partnerzy