

[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](#)

Owoc granatu eliksirem młodości



Owoc granatu to bogate źródło witamin. Powinny go spożywać zarówno kobiety w ciąży, jak i osoby cierpiące na cukrzycę lub nadciśnienie. Zanim naukowcy zaczęli wykazywać zdrowotne właściwości tego owocu, w Azerbejdżanie znany był od wieków.

"Granat jest bardzo popularnym owocem w Azerbejdżanie, głównie z powodu jego właściwości zdrowotnych. Pije się sok z granatów, przerabiamy go na kompoty, soki, sosy do ryb i mięs" - przyznaje Shahla Kazimova, prezes Stowarzyszenia Azerbejdżańskie Centrum Kultury.

Ostatnie badania udowodniły, że sok z granatu łagodzi stres, obniża łaknienie, a nawet działa odmładzająco. Dzięki tym właściwościom zyskał przydomek eliksiru młodości.

"Zanim naukowcy zaczęli rozpisywać się nad właściwościami granatów, w naszej tradycji był i jest on obecny od dawna. Sok z granatu podaje się kobietom w ciąży, osobom cierpiącym na niedokrwistość. Po jego owoce powinny sięgać także osoby cierpiące na nadciśnienie oraz cukrzycę. Jest również doskonałym środkiem łagodzącym problemy skórne" - wymienia Shahla Kazimova.

To, na co trzeba zwrócić szczególną uwagę, to kwaskowość granatu. W tym wypadku jak wyjaśnia Kazimova, im granat bardziej kwaśny tym lepszy.

"Granat musi być kwaśny. Błędem jest kupowanie słodkiego granatu. Dobry granat powinien być ciemny i kwaśny, bo wtedy mamy pewność, że zawiera on dużo kwasu cytrynowego" - wyjaśnia Shahla Kazimova.

Granatowiec właściwy to gatunek drzewa lub ciernistego krzewu należący do rodziny krwawnicowatych. Występuje na Bliskim Wschodzie, w Indiach, na wybrzeżu Morza Śródziemnego i w krajach Kaukazu. Jest to jedna z najstarszych roślin hodowlanych Bliskiego Wschodu. Owoce granatowca przypominające kształtem i wielkością duże jabłka, pokryte są twardą skórzastą łupiną barwy purpurowej, fioletowej, czasem brązowej albo białą czerwonawej. Zawierają po 400-700 tępo graniastych nasion. Nasiona otoczone są osnówkami, które mają galaretowatą konsystencję i są niezwykle soczyste, stanowią część jadalną owocu. Z nich otrzymuje się syrop zwany grenadyną.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/21077.html>



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy