

[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](#)

Superzdrowy szpinka to mit?



Szpinaku nie trzeba gloryfikować, bo przyswajamy tylko 1 proc. zawartego w nim żelaza. Pomidora w sałatce warto ochronić warstwą tłuszczu zanim wkroimy do nich ogórka, który zabierze witaminę C. Nie miejmy też złudzeń co do brązowego cukru, w łyżeczce ma tylko 3 kcal. mniej niż biały.

Dobra wiadomość dla tych, których w dzieciństwie prześladowano szpinakiem. "Szpinak od czasu do czasu należy zjeść, ale nie należy go gloryfikować jako wspaniałego źródła żelaza" - powiedziała PAP dr hab. Małgorzata Drywień ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. Produkty roślinne jako źródła żelaza zupełnie się nie sprawdzają. Podobna ilość żelaza, co w szpinaku, znajduje się w wołowinie, jednak z tego pierwszego przyswoimy go tylko 1 proc., a z wołowiny aż 20 proc.

Czy połączenie ogórka z pomidorem może stanowić niebezpieczną mieszankę dla naszego zdrowia? Zupełnie nie, jeśli tylko będziemy się z nimi odpowiednio obchodzili. Niektóre rośliny - w tym zielony ogórek - zawierają enzym, powodujący utlenianie i niszczenie witaminy C. Jeżeli więc kroimy do sałatki - bogate w witaminę C - paprykę czy pomidor, to należy je najpierw poleać sosem z odrobiną tłuszczu np. oliwą. Ona otoczy i ochroni przed enzymem nasze warzywa. Dopiero potem można wkroić do nich ogórka, który tak ochronionemu pomidorowi nie zabierze witamin.

Dr Drywień zapewnia, że nie należy obawiać się łączenia ze sobą niektórych produktów. Nie ma sensu też stosować diet, które polecają jedzenie oddzielnie poszczególnych produktów. Jeśli jemy cokolwiek, to automatycznie pojawia się sygnał hormonalny i wytwarzane są odpowiednie enzymy, trawiące poszczególne produkty. "Dlatego nie ma fizjologicznego uzasadnienia, aby nie jeść różnych produktów w jednym posiłku. Wręcz przeciwnie. Są połączenia bardzo korzystne, w których jedne składniki wspierają wchłanianie drugich. Surowe owoce, warzywa jedzone z mięsem powodują, że witamina C zwiększa wchłanianie żelaza. Jeżeli dodamy mleko do kawy, wtedy wapń z mleka blokuje kwas szczawiowy i zabezpiecza przed stratami wapnia w organizmie" - wylicza badaczka.

Pij mleko będziesz wielki? Zgadza się, ale tylko w niektórych przypadkach. W naszej części świata, a także dla plemion wędrownych: Beduinów, Tuaregów, Nomadów, mleko jest podstawą żywienia. Jednak większość ludzi na świecie genetycznie nie jest przystosowana do trawienia laktozy, czyli nie może pić mleka. Wśród niektórych grup etnicznych nie może go spożywać 75 proc. populacji, a czasem nawet 100 proc.

"Nie wytwarzają enzymu, który ten cukier trawi. Jest to większość mieszkańców Azji, całe Chiny, na Bliskim Wschodzie - Arabowie, Grecy cypryjscy, Żydzi Aszkenazyjscy, w Afryce mieszkańcy Nigerii, plemiona Hausa i Bantu oraz wszystkie grupy etniczne i rasy mieszkające w Ameryce Południowej i Północnej" - powiedziała dr Drywień.

Dobłą tolerancję laktozy wykazuje ok. 30 proc. społeczeństwa na świecie. Do tej grupy należy przede wszystkim rasa kaukaska, wędrowni ludy afrykańskie, w Indiach mieszkańcy Pendżabu i New Delhi. "Mówi się, że z braku słońca u ludów, które zamieszkiwały tereny północne, organizm wytworzył zdolność do zwiększania przyswajalności wapnia z pożywienia m.in. poprzez spożywanie laktozy z mlekiem" - wyjaśniła rozmówczyni PAP.

Nie miejmy złudzeń co do brązowego cukru. Mikroskopijne pozostałości składników mineralnych może zawierać on wtedy, kiedy ma dodatek melasy. Jego kaloryczność też jest niewiele mniejsza od zwykłego białego cukru. Różnica to 3 kcal - mniej w jednej łyżeczce. "Najważniejsza różnica jest w cenie. W dodatku niektórzy producenci, zachęteni popularnością cukru brązowego, po postu barwią biały cukier i nie ma on już nic wspólnego z cukrem nieoczyszczonym" - mówi dr Drywień.

Za to spokojnie możemy pić herbatę z cytryną. Wbrew pojawiającym się czasami opiniom nie jest ona aż tak bardzo szkodliwa. Taki pogląd wziął się stąd, że w liściach herbaty i herbacianych torebkach znajduje się aluminium. Można je jednak znaleźć we wszystkich produktach spożywczych, jest też w powietrzu i wodzie pitnej. "Jeżeli do herbaty dodamy cytryny, to rzeczywiście wtedy więcej aluminium przechodzi do naparu. Ten efekt można zminimalizować, dodając cytrynę dopiero wtedy, kiedy już wyjmemy z niej liście herbaciane i torebkę. Jednak, nawet jeśli tego nie zrobimy, to z herbatą możemy wypić najwyżej 1/50 aluminium spożywanego przez nas w ciągu tygodnia" - powiedziała dr Drywień.

PAP - Nauka w Polsce, Ewelina Krajczyńska

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22339.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

[Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy