

[Akceptuję](#)

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



[Strona główna](#) > [Start](#)

Najstarsze i najzdrowsze

Już w dawnych czasach Izraelici, a w Europie Germanie i Rzymianie szczególnie cenili sobie jedno wysokowartościowe zboże – orkisz. Badania kliniczne przeprowadzone w Niemczech w XX w. wykazały, że spożywany trzy razy dziennie orkisz z upraw ekologicznych w połączeniu z określonym sposobem odżywiania wspomaga leczenie m.in. alergii, cukrzycy, otyłość, stwardnienia rozsianego, anginy, reumatyzm, zatruc lekami. Jest doskonały dla osób osłabionych, niedożywionych. Orkisz jest pomocny również w stanach nawracających zakażeniach, alergiach, zaburzeniach przemiany wapnia, duszniczy bolesnej, dolegliwościach ze strony układu krążenia, chorobach wątroby, chorobach nerek. Poprawia trawienie oraz funkcje układu nerwowego.

Kasza orkiszowa zapobiega kamicy żółciowej, zmniejsza zapotrzebowanie na insulinę oraz zwiększa tempo przemiany materii, natomiast mąka zmniejsza je. Zupa jest wskazana dla osób chorych na biegunkę i po niedawno przebytej operacji. W krajach zachodnich zmielone łuski orkiszu traktuje się również jako lek, źródło błonnika. Kąpiele w odwarach z plewek są środkiem pomocnym w wielu schorzeniach skórnych. Warto jeszcze wspomnieć o plewach orkiszowych, które wykorzystywane są jako wypełnienie poduszek, kołder, materaców itp. poprawia krążenie, usuwa wzmożone napięcie mięśniowe, zapobiega powstawaniu odleżyn i odparzeń, ułatwia zasypianie.

Również daktylowiec jest jedną z najstarszych roślin jadalnych. Sądzi się, iż roślina została udomowiona 5000-6000 lat temu na Środkowym Wschodzie. Obecnie jest szeroko uprawiana w strefie tropikalnej. Owoce daktyłowca zawierają dużą ilość cukrów (jest ona zróżnicowana i w zależności od odmiany i pory zbioru). Obok cukrów występują: białka (2%), tłuszcze (1%), karoteny, witaminy z grupy B (ale bez witaminy B12), witamina E, wapń, żelazo i fosfor. Owoc zawiera też witaminę C (14 mg/100g), ale suszenie surowca powoduje, że jej ilość spada do wartości śladowych. Daktyle są traktowane głównie jako owoce deserowe, ale w krajach arabskich owoce stanowią ważne źródło pożywienia. Arabowie twierdzą, że daktyle dostarczają tylu produktów, ile jest dni w roku. W regionach tych daktyle wykorzystuje się do wyrobu dżemów, octu, past oraz syropu zwanego "miodem daktylowym".

Na uwagę zasługuje również awokado, zwany często "owocem maślanym", ze względu na dużą zawartość tłuszczów. Jest wiecznie zielonym krzaczastym drzewem o drobnych zielonożółtych kwiatach, pochodzącym z tropikalnych rejonów Ameryki Południowej i Środkowej. Ze względu na dużą zawartość białka, owoc używano również w długich podróżach morskich jako namiastkę mięsa. Do Europy została przywieziona przez Hiszpanów w 1653 roku. Obecnie jest uprawiana prawie we wszystkich regionach klimatu tropikalnego i subtropikalnego. Miąższ awokado stanowi bardzo cenny produkt odżywczy, gdyż składem różni się znacznie od innych owoców. W jego składzie znajduje się około 30% łatwo przyswajalnego tłuszczu, około 2% białka, karoteny, witaminę C (6mg/100g), witaminy E, K, H, PP, z grupy B, natomiast prawie zupełnie nie ma w nim cukrów (szczególnie cenią go więc diabetycy). Awokado jest zalecane dla ludzi cierpiących na anemię, nadciśnienie oraz cierpiących na dolegliwości żołądkowe związane ze zbyt małym wydzielaniem soków trawiennych. Także liście awokado wykazują właściwości lecznicze - stosowane są przy lekkich zatruciach pokarmowych, nudnościach i wzdęciach.

Amarantus, czyli szarłat należy do najstarszych roślin uprawnych świata. Dzisiaj, uprawiany już nie tylko w krajach Ameryki Południowej, wzbudził zainteresowanie europejskich specjalistów od żywienia, nazywających amarantus zbożem XXI wieku. Amarantus, to przede wszystkim niezwykle cenne źródło białka. Okazuje się, że w nasionach jest go więcej niż w mleku, w dodatku białka posiadającego wszystkie aminokwasy egzogenne (lizynę, metioninę, tryptofan). Na korzyść przemawia również dobra równowaga pomiędzy aminokwasami zasadowymi i siarkowymi. Co więcej jest to białko o niezwykle wysokim stopniu przyswajalności, którego ilość podczas odpowiednich procesów technologicznych nie obniża się - jego wartość wynosi 75%. Najwyższą wartość białka (nawet powyżej 90%) osiągają ziarna i przetwory z amarantusa zmieszane z tradycyjnymi zbożami, np. z płatkami owsianymi.

W nasionach znajduje się również dużo jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, ze sporym udziałem bardzo cenionych ze względów zdrowotnych kwasów GLA. Ich obecność przyczynia się zwłaszcza do obniżenia poziomu cholesterolu. Zawiera też takie substancje jak skwaleny, opóźniające procesy starzenia organizmu i antyoksydanty przeciwdziałające chorobom nowotworowym. Nie bez znaczenia jest również obecność błonnika. Amarantus jest źródłem wielu składników mineralnych, zwłaszcza wapnia (250 mg/100 g nasion), fosforu, potasu i magnezu. Spożycie 100 g nasion amarantusa pokrywa 1/3 dziennego zapotrzebowania na wapń. Pod względem ilości żelaza (15 mg w 100 g nasion) bije na głowę niemal wszystkie rośliny, co z powodzeniem można wykorzystywać w stanach anemii.

Amarantus jest produktem nie tylko wyjątkowo odżywczym, ale także lekkostrawnym. Z powodzeniem można stosować go w żywieniu osób z hiperlipidemią, anemią, miażdżycą, cukrzycą, chorobami układu nerwowego, krążenia i kostnego, a także może być składnikiem diety dzieci chorych na celiakię - nie zawiera glutenu. Zawartość tych wszystkich cennych substancji w amarantusie sprawia, że lekarze i dietetycy zalecają go na całym świecie chorym, osobom

starszym i sportowcom, matkom i dzieciom jako środek podtrzymujący dobre zdrowie i samopoczucie. Leczniczo - wzmacnia pamięć i system nerwowy, hamuje rozwój wrzodów żołądka. Pod względem zawartości żelaza nie ma sobie równych - ma pięciokrotnie więcej żelaza niż szpinak. W Polsce historia tej rośliny rozpoczyna się 10 lat temu, kiedy to profesor Emil Nalborczyk z warszawskiej SGGW pojechał do Indian Mapuczi do Chile i przywiózł do Polski nasiona amarantusa. Polska, z racji pracy grupy naukowców, rolników - pasjonatów tej rośliny jest jednym z większych w Europie producentem amarantusa. Mamy także największą kolekcję nasion w Europie. Organizacją amarantusowego rynku zajęła się specjalnie powołana do tego celu firma "Szarłat" z siedzibą w Łomży. Profesor Tadeusz Haber, zajmujący się od wielu lat w warszawskiej SGGW wykorzystaniem nasion amarantusa w żywieniu, znajduje dziesiątki rozwiązań dla zastosowania amarantusa - można dodawać amarantus do chleba, ciast, wypieków, sałatek, pasztetów, kotletów zbożowych, deserów. Wytwarzać z niego "masło amarantusowe", majonez, mleko dla osób alergicznych. Praktycznie, nadaje się do wszystkiego. Ostatnio odkryto, że można w miarę tanio wyprodukować z amarantusowej mąki folię dla przemysłu spożywczego i gospodarstw domowych ulegającą biodegradacji. Kilkanaście piekarni w Polsce wypieka także chleb z dodatkiem 30 procentowym mąki z amarantusa.

Dużą popularnością cieszy się także granat, który jest krzewem pochodzącym z Persji, a w Europie Północnej owoc ten jest znany od bardzo dawna ze wschodnich bajek i rysunków zdobniczych na porcelanie miśnieńskiej. Obecnie uprawiany jest w krajach klimatu tropikalnego i subtropikalnego. Owoce mają smak słodko - kwaskowaty. Granaty zawierają 10-20% cukrów (głównie glukozy i fruktozy), 2-5% kwasów organicznych (głównie kwas cytrynowy), 1,5% białek i witaminę C (13 mg/100 mg). Kora granatu zawiera alkaloidy (0,30-0,7%), dzięki którym owoc ma zastosowanie w weterynarii jako środek przeciw pasożytom układu pokarmowego. Z soku granatu (zwanego grenadiną) produkuje się napoje, galaretki, używa się go także do produkcji wina i syropu. W krajach Środkowego Wschodu przygotowuje się sos, w którym granaty łączy się z orzechami. Garbniki zawarte w skórcie granatu są surowcem przemysłowym w farmacji i garbarstwie.

www.poradnikzdrowie.pl

www.chlebpolski.pl

<https://laboratoria.net/home/11105.html>

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