

### [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



[Strona główna](#) > [Start](#)

## Smak lata

Cukier w truskawkach to łatwo przyswajalna lewuloza, którą mogą się delektować także cukrzycy. Poza tym owoce te zawierają bromelinę - enzym ułatwiający spalanie tłuszczu i trawienie białek, ale żeby mógł dobrze pracować, należy zjeść truskawki na czczo lub przed posiłkiem. Bromelina działa też moczopędnie, odkażająco i odtruwająco. Wspomaga więc pracę wątroby i pęcherzyka żółciowego, a także wypłukuje piasek i drobne złoże z nerek. Letnia kuracja truskawkowa może ulżyć tym, którzy cierpią na schorzenia stawów, gdyż owoce te mają zdolność usuwania kwasu moczowego, podrażniającego stawy. Powinni je jeść również amatorzy mięsa, bo odkwaszają organizm. Ponadto regulując pracę nerek - obniżają ciśnienie. Zawierają też sporo pektyn, usuwających nadmiar złego cholesterolu oraz kwas ellagowy, który ma zdolność neutralizowania substancji rakotwórczych. Badanie przeprowadzone w Instytucie Raka Hollings w Medycznym Uniwersytecie Karoliny Północnej wskazuje, że kwas ellagowy zwalnia wzrost nieprawidłowych komórek okrężnicy, zapobiega ewolucji komórek zakażonych ludzkim wirusem brodawczaka (HPV), powoduje śmierć naturalną komórek raka prostaty, raka piersi, odmy i raka płuc, raka przełyku i skóry (czerniaka). Medyczne odkrycia w Europie wskazują, że kwas ellagowy zmniejsza częstotliwość wad u noworodków, przyspiesza gojenie ran, zmniejsza i odwraca chemicznie wywołane zwłóknienie wątroby i jest pomocny w walce z chorobami serca. Kliniczny test wykazał również, że kwas ellagowy zapobiega zniszczeniu genu p53 przez komórki raka.

Dodatkowo badacze sugerują, że jeden z mechanizmów, przez który kwas ellagowy hamuje metagenezę i powstawanie raka, tworzy związki addytywne z DNA, w ten sposób maskując wiązane miejsca, które mogłyby zostać zaatakowane przez mutagen albo czynnik rakotwórczy. W truskawkach znajduje się bogactwo soli organicznych, poprawiających przemianę materii, i pektyn, oczyszczających jelita z resztek pokarmu i korzystnie wpływających na naturalną florę bakteryjną. Ze względu na wysoką zawartość żelaza są również ważnym składnikiem kobiecej diety. Ochronią przed anemią, wzmocnią organizm, wpłyną odświeżająco na cerę i włosy. Będą poza tym wielkim sprzymierzeńcem w walce z chorobami reumatycznymi i artretycznymi, a także obniżą kwasowość moczu i z tego powodu poleca się je przy schorzeniach wątroby, nerek, kamieniach moczowych i żółciowych oraz przy podagrze. Co ciekawe wartość odżywcza truskawek zależy od pogody, w jakiej dojrzewały. Deszcz oraz chłód mogą zmniejszyć ich wartość odżywczą nawet o połowę. Niestety truskawki należą do produktów silnie alergizujących. Z tego względu nie powinny ich w ogóle jadać dzieci do drugiego roku życia. Starszym wprowadzamy truskawki do jadłospisu stopniowo. Co ważne reakcja alergiczna może wystąpić nawet u dorosłych, którzy wcześniej nie mieli takich problemów. Dlatego nie jedzmy truskawek od razu w dużych ilościach. Ponieważ owoce te zawierają również salicylany, osoby uczulone na aspirynę (kwas salicylowy) nie będą mogły ich jadać. Problem będą także mieli chorzy cierpiący na zespół jelita drażliwego. Warto wiedzieć, że drobne pesteczki na skórcie i w miąższu owoców mogą spowodować silną biegunkę.

*Magdalena Lech*

<https://laboratoria.net/home/9919.html>

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

**Partnerzy**