**CZEREŚNIE i WIŚNIE wpływają dobroczynnie na serce, nerki i stawy**

Czereśnie i wiśnie należą do najbardziej wartościowych owoców. Pozytywnie wpływają na nasze zdrowie i wygląd, a nawet pomagają leczyć niektóre dolegliwości, np. artretyzm. Porcja czereśni dostarcza też dużej dawki jodu, niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Sezon na wiśnie i czereśnie jest krótki, dlatego powinniśmy korzystać z ich dobroczynnych właściwości.

* **Wiśnie** i **czereśnie** mają wiele zalet - **właściwości zdrowotne** tych owoców są trudne do przecenienia. Choć czereśnie w 80 procentach składają się z wody, to pozostałe 20 procent wypełniają **witaminy** i **składniki mineralne**. Tylko 100 g zawiera aż 222 mg potasu, który usuwa z organizmu nadmiar soli i dlatego dobroczynnie wpływa na serce, nerki oraz stawy. Są również w czereśniach witaminy z grupy B, a przede wszystkim witamina B5, wspomagająca leczenie artretyzmu. Spora ilość kwasów owocowych wraz z witaminami A i C działa na organizm oczyszczająco i odtruwająco, a jednocześnie poprawia stan i wygląd skóry. Dzięki obecności bioflawonoidów czereśnie, zwłaszcza czerwone, są zaliczane do świetnych przeciwutleniaczy, które zwalczają wolne rodniki. Porcja czereśni dostarcza nam też wapnia, żelaza i dużej dawki jodu (330 mg w 100 g), którego te smaczne owoce mają więcej niż dorsz i wiele innych ryb morskich! Jod wzmaga produkcję hormonów tarczycy, m.in. regulujących przemianę materii. **Spis treści 1.** [Czereśnie - właściwości zdrowotne](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/czeresnie-wlasciwosci-i-wartosci-odzywcze-aa-Aqxg-hE6g-UNaN.html#czeresnie-wlasciwosci-zdrowotne) 2. [Czereśnie - kalorie, wartości odżywcze](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/czeresnie-wlasciwosci-i-wartosci-odzywcze-aa-Aqxg-hE6g-UNaN.html#czeresnie-kalorie-wartosci-odzywcze) 3. [Czereśnie a ciąża i karmienie piersią](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/czeresnie-wlasciwosci-i-wartosci-odzywcze-aa-Aqxg-hE6g-UNaN.html#czeresnie-a-ciaza-i-karmienie-piersia) 4. [Czereśnie a cukrzyca](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/czeresnie-wlasciwosci-i-wartosci-odzywcze-aa-Aqxg-hE6g-UNaN.html#czeresnie-a-cukrzyca) 5. [Czereśnie - jak wybierać i przechowywać?](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/czeresnie-wlasciwosci-i-wartosci-odzywcze-aa-Aqxg-hE6g-UNaN.html#czeresnie-jak-wybierac-i-przechowywac) 6. [Czereśnie - zastosowanie w kuchni](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/czeresnie-wlasciwosci-i-wartosci-odzywcze-aa-Aqxg-hE6g-UNaN.html#czeresnie-zastosowanie-w-kuchni) W dawnej medycynie ludowej wywary z liści i kwiatów znalazły zastosowanie w [chorobach wątroby](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-pokarmowy/choroby-watroby-objawy-chorej-watroby-przyczyny-i-leczenie-aa-tsXu-TZD2-gaQn.html) oraz w [zaburzeniach pracy serca](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-krwionosny/zaburzenia-rytmu-serca-przyczyny-i-objawy-aa-SmsX-662T-epFK.html). Z kolei ze zmiażdżonych pestek wytłaczano olejek, który wykazywał działanie rozkurczające. Ze współczesnych badań wynika, że czereśnie mają także wiele innych właściwości zdrowotnych. Czereśnie wspomagają pracę serca.Owoce zawierają dużo [potasu](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/potas-objawy-niedoboru-najlepsze-zrodla-w-zywnosci-aa-9tde-iqhF-gH9Q.html), który dobroczynnie wpływa na [serce](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-krwionosny/serce-pompa-doskonala-budowa-i-dzialanie-serca-aa-qtEQ-xzme-31VL.html), a także pomaga regulować ciśnienie tętnicze krwi.Czereśnie są także źródłem kwercetyny, która zmniejsza przepuszczalność naczyń krwionośnych, reguluje stężenie [cholesterolu](https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/badania/cholesterol-jakie-sa-normy-cholesterolu-aa-53Jt-yLsa-k9yL.html) we krwi.



Czereśnie



# TRUSKAWKI - kalorie, właściwości odżywcze. Jakie witaminy mają truskawki?

Truskawki mają liczne właściwości i wartości odżywcze. Wpływ, jaki truskawki wywierają na zdrowie jest nie do przecenienia. Poleca się reumatykom, cierpiącym na schorzenia wątroby, a także nerek – są bowiem moczopędne. Truskawki działają też dobroczynnie na serce: obniżają poziom cholesterolu i ciśnienie tętnicze. Jakie jeszcze właściwości mają truskawki? **Truskawki** mają liczne **właściwości** zdrowotne i **wartości odżywcze**, a dodatkowo mają niewiele kalorii. Truskawki poprawiają [apetyt](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/zasady-zywienia/Wszystko-o-apetycie-zaburzenia-apetytu-smak-utrata-apetytu_33975.html), gaszą pragnienie, leczą [ból gardła](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/grypa-i-przeziebienia/bol-gardla-co-oznacza-bol-gardla-i-jak-go-zlagodzic_40435.html) i [chrypkę](https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/sygnaly-ciala/czy-chrypka-to-objaw-choroby-przyczyny-przewleklej-chrypki_40877.html). Przynoszą ulgę w zaburzeniach układu moczowego i polepszają trawienie – w takich przypadkach powinno się je jeść przed posiłkiem.

Zawarte w truskawkach pektyny pobudzają pracę jelit, a kwasy organiczne przyspieszają przemianę materii.¹ Ze względu na dużą zawartość witamin owoce te powinny być wybierane przez osoby cierpiące na [anemię](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-krwionosny/anemia-objawy-i-przyczyny-jak-leczyc-anemie-aa-goxp-WBKw-CcQa.html) lub schorzenia związane z [niedoborem witamin](https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/sygnaly-ciala/awitaminoza-przyczyny-objawy-leczenie-niedoboru-witamin_45178.html).

Truskawki zawierają także liczne witaminy, a zwłaszcza [witaminę C](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/apteczka/witamina-c-kwas-askorbinowy-wlasciwosci-i-zastosowanie-aa-GdaG-BQ2f-YivZ.html). W 1 szklance truskawek znajduje się 82 mg witaminy C, co stanowi 120% dziennego zapotrzebowania u dorosłych.

Badania opublikowane przez Archives of Opthalmology wykazały, iż jedzenie trzech lub więcej porcji owoców tak bogatych w witaminę C jak truskawki, może zmniejszyć ryzyko utraty wzroku przez osoby starsze.

Z kolei europejscy naukowcy ustalili, że pożywanie truskawek chroni [błonę śluzową](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-pokarmowy/blona-sluzowa-sluzowka-budowa-i-funkcje-aa-8xum-7ojd-nctt.html) żołądka przed uszkodzeniami wywołanymi alkoholem. Jakie jeszcze właściwości mają truskawki?

## Truskawki - właściwości

* właściwości przeciwnowotworowe

Badania wykazały, że truskawki zawdzięczają swoje właściwości przeciwnowotworowe zawdzięczają sporej ilości witaminy C i kwasu elagowego. Kwas ten jest antyoksydantem, wspiera [układ odpornościowy](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-odpornosciowy/uklad-odpornosciowy-w-jaki-sposob-dziala_33916.html) i przeciwdziała substancjom rakotwórczym zarówno syntetycznym, jak i naturalnie występującym w żywności, przez co zapobiega przemianie nowotworowej komórek.¹ Truskawki ponadto mogą neutralizować rakotwórcze działanie nitrozoamin, które zawarte są w produktach przetworzonych termicznie.

Właściwości antynowotworowe truskawek zostały potwierdzone naukowo. Zespół naukowców z Hiszpanii i Włoch potwierdził, że bogaty w polifenole wyciąg z truskawek może hamować namnażanie się komórek [raka gruczołu sutkowego.](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/nowotwory/rak-piersi-rodzaje-profilaktyka-diagnostyka-leczenie-aa-LhEr-qXpF-nKej.html)

Sprawdź cenę

INTELLIGENT SKIN THERAPY PRO GŁĘBOKO ODBUDOWUJĄCA MASKA Z NATURALNYM KOLAGENEM MORSKIM

Sprawdź cenę

INTELLIGENT SKIN THERAPY PRO GŁĘBOKO ODBUDOWUJĄCA MASKA DO OKOLIC OCZU Z NATURALNYM KOLAGENEM MORSKIM (1)

Sprawdź cenę

Z kolei [błonnik](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/blonnik-wlasciwosci-produkty-bogate-w-blonnik_37734.html) pokarmowy zawarty w truskawkach wspiera perystaltykę jelit, przez co zapobiega rozwojowi [raka jelita grubego](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/nowotwory/rak-jelita-grubego-profilaktyka-objawy-leczenie-aa-JaB3-Nj2y-dRaZ.html).

Truskawki maja więcej witaminy C niż słynące z niej pomarańcze.

* obniżają poziom cholesterolu

Oprócz witaminy C i kwasu elagowego truskawki zawierają także [flawonoidy](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/flawonoidy-wlasciwosci-zrodla-w-zywnosci_45450.html), takie jak: antocyjany, katechiny, kwercetyna oraz kemferol. Te substancje pomagają obniżyć poziom [cholesterolu](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-krwionosny/co-to-jest-cholesterol-sprawdz-dlaczego-warto-dbac-o-prawidlowy-poziom-cholesterolu-aa-jQJS-XdXU-XrkB.html), wpływają na stabilność blaszek miażdżycowych, poprawę funkcji śródbłonka naczyń i zmniejszenie tendencji do [zakrzepicy żylnej](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-krwionosny/zakrzepica-przyczyny-objawy-i-leczenie_33677.html).¹

Dzięki temu zmniejsza się ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego, co zostało potwierdzone naukowo. Zjadanie co najmniej trzech porcji truskawek tygodniowo może zmniejszyć ryzyko [zawału serca](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-krwionosny/zawal-serca-objawy-leczenie-przyczyny-aa-NFKK-EH4t-8zBT.html) u kobiet nawet o jedną trzecią - wykazali naukowcy z USA i Wielkiej Brytanii. Artykuł na ten temat zamieściło pismo "Circulation".

* mogą wybielić zęby

Za zaskakujący można uznać fakt, że truskawki mogą wybielić zęby i zapobiec osadzaniu się kamienia nazębnego. Zwolennicy tej teorii nacierają przekrojoną truskawką zęby i dziąsła, pozostawiają na 45 minut, a następnie spłukują ciepłą wodą.

Polecamy

Autor: Time S.A

Indywidualnie dobrana dieta pozwoli Ci z łatwością schudnąć, zyskać piękną cerę, włosy i paznokcie, a przy tym jeść zdrowo, smacznie i bez wyrzeczeń. Skorzystaj z Jeszcolubisz, innowacyjnego systemu dietetycznego online Poradnika Zdrowie i zadbaj o swoje zdrowie i dobre samopoczucie. Ciesz się świetnie dobranym menu i stałym wsparciem dietetyka już dziś!

[Dowiedz się więcej](https://jeszcolubisz.poradnikzdrowie.pl/?utm_source=poradnikzdrowie.pl&utm_medium=box-ec&utm_campaign=jcl&utm_content=kulinarna_ludzie_uroda)

Warto wiedzieć

**Truskawki - kalorie, wartości odżywcze (w 100 g)**  
  
Wartość energetyczna - 32 kcal  
Białko ogółem - 0.67 g  
Tłuszcz - 0.30 g  
Węglowodany - 7.68 g (w tym cukry proste 4.89 g )  
Błonnik - 2.0 g  
  
**Witaminy**  
  
Witamina C - 58.8 mg  
Tiamina – 0.024 mg  
Ryboflawina – 0.022 mg  
Niacyna - 0.386 mg  
Witamina B6  - 0.047 mg  
Kwas foliowy -  24 µg  
Witamina A – 12 IU  
Witamina E – 0.29 mg  
Witamina K - 2.2 µg  
  
**Minerały**  
  
Wapń – 16 mg  
Żelazo - 0.41 mg  
Magnez - 13 mg  
Fosfor - 24 mg  
Potas - 153 mg  
Sód – 1 mg  
Cynk - 0.14 mg  
  
**Kwasy tłuszczowe**  
  
nasycone - 0.015 g  
jednonienasycone - 0.043 g     
wielonienasycone - 0.155 g  
  
Źródło danych: USDA National Nutrient Database for Standard Reference

## Truskawki - jakie mają właściwości i wartości odżywcze? [#TOWIDEO]

## Truskawki a cukrzyca

Truskawki mają niski [indeks glikemiczny](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/zasady-zywienia/indeks-glikemiczny-co-to-jest-od-czego-zalezy-indeks-glikemiczny_39564.html) (IG=40) i zawierają metabolizowaną bez udziału [insuliny](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/cukrzyca/insulina-rodzaje-dzialanie-i-sposob-podawania_33742.html) fruktozę, dlatego mogą się nimi delektować także osoby chore na [cukrzycę](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/cukrzyca/cukrzyca-przyczyny-objawy-leczenie-aa-WXha-YTn5-FNbo.html).

Tym bardziej, że badania przeprowadzone przez naukowców z Salk Institute for Biological Science w San Diego wykazały, że fizetyny (flawonoidy) zawarte w truskawkach pomagają zmniejszyć powikłania towarzyszące [cukrzycy typu 1](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/cukrzyca/cukrzyca-typu-1-przyczyny-objawy-i-leczenie-cukrzycy-insulinozaleznej_41560.html). ¹

Uczeni dowiedli, że zmniejszają one [nefropatię cukrzycową](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/cukrzyca/nefropatia-cukrzycowa-leczenie-cukrzycowej-choroby_41702.html) oraz ryzyko wystąpienia [retinopatii cukrzycowej](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/cukrzyca/retinopatia-cukrzycowa-przyczyny-objawy-leczenie_36792.html) czy neuropatii, która objawia się [drętwieniem rąk i nóg](https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/sygnaly-ciala/czeste-dretwienie-rak-i-nog-przyczyny-sprawdz-jakiej-choroby-to-objawy_41904.html).

**CZYTAJ TEŻ:**

* [**POZIOMKA - właściwości, wartości odżywcze, witaminy**](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/poziomki-wlasciwosci-lecznicze-owocow-i-lisci-poziomki-aa-P8cT-bjQK-LS8m.html)
* [**Właściwości zdrowotne malin - maliny zwalczają gorączkę, biegunkę i bóle miesiączkowe**](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/wlasciwosci-malin-maliny-zwalczaja-goraczke-biegunke-bole-miesiaczkowe-aa-LZqK-QKzZ-V2K1.html)
* [**WIŚNIE - właściwości zdrowotne. W jakie witaminy i minerały są bogate wiśnie?**](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/wisnie-wlasciwosci-zdrowotne-w-jakie-witaminy-i-mineraly-sa-bogate-wis-aa-EtZV-RMuy-3iaY.html)

## Truskawki a alergia

Truskawki należą do produktów silnie alergizujących. Z tego względu truskawki należy podawać ostrożnie dzieciom od 10. miesiąca życia. Jeśli wywołają alergię, trzeba z nich zrezygnować i wprowadzić do diety dziecka dopiero w drugim roku życia, oczywiście ostrożnie. Uwaga: [alergia](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/alergie/alergia-pod-lupa-jaki-jest-mechanizm-powstawania-alergii_33741.html) 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 [kwas salicylowy](https://www.poradnikzdrowie.pl/uroda/kosmetyki/kwas-salicylowy-w-kosmetyce-skuteczny-sposob-na-tradzik-zaskorniki-prz_44867.html) najprawdopodobniej nie będą mogły ich jadać. Problem będą też mieli chorzy cierpiący na [zespół jelita drażliwego](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-pokarmowy/zespol-jelita-drazliwego-ibs-nerwica-jelit-objawy-diagnoza-zespolu-jelita-drazliwego-aa-ZVPd-U7bZ-YPN9.html).

* [**Uczulenie na truskawki. Jakie są objawy alergii na truskawki?**](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/alergie/uczulenie-na-truskawki-jakie-sa-objawy-alergii-na-truskawki_41418.html)

Warto wiedzieć, że drobne pesteczki na skórce i w miąższu owoców mogą spowodować silną [biegunkę](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-pokarmowy/biegunka-skuteczne-leczenie-zalezy-od-przyczyny-biegunki_38520.html). Jednak nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło, bo właśnie z tego powodu będą zadowolone osoby, które cierpią na [zaparcia](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-pokarmowy/zaparcia-przyczyny-objawy-i-leczenie_38140.html).

Polecany artykuł:

[Truskawki a ciąża - czy kobiety w ciąży mogą jeść truskawki?](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/zdrowe-odzywianie/truskawki-a-ciaza-czy-kobiety-w-ciazy-moga-jesc-truskawki-aa-xXks-XmSY-eFZm.html)

W 2019 roku truskawek będzie mniej niż rok temu (o ok. 20-30%), a ich ceny będą więc wyższe. Susza, a po niej przymrozki i podtopienia sprawiły, że część plantacji poszła na straty.

## Truskawki a odchudzanie

Zawarte w truskawkach pektyny pobudzają pracę jelit, a kwasy organiczne regulują trawienie i przyśpieszają przemianę materii. Stugramowa porcja truskawek zawiera ledwie 32 kcal, można je zatem jadać niemal bezkarnie.

* [**DIETA TRUSKAWKOWA - czy można schudnąć, jedząc truskawki?**](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety/odchudzajace/odchudzanie-truskawkami-czyli-skuteczna-i-sprawdzona-dieta-truskawkowa_41424.html)

Poza tym truskawki są żółciopędne, więc przy okazji stymulują pracę wątroby i woreczka żółciowego. Dodatkowo truskawki są moczopędne (do tego w 90 proc. składają się z wody), więc wspomagając pracę nerek, pomagają uzyskać jednocześnie spadek wagi.

Warto wiedzieć

**Truskawki a pestycydy**

Truskawka trzeci raz z rzędu znalazła się na szczycie rankingu "Parszywa dwunastka". To coroczny raport najbardziej zanieczyszczonych owoców i warzyw, przygotowywany przez amerykańską organizację Environmental Working Group.

* [**Parszywa 12 - warzywa i owoce najbardziej skażone pestycydami**](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/parszywa-12-warzywa-i-owoce-najbardziej-skazone-pestycydami_39848.html)

W ponad 98 proc. przebadanych truskawek wykryto zawartość co najmniej jednego pestycydu. Niektóre próbki wykazały obecność aż 20 różnych środków ochrony roślin!

W Polsce nikt nie prowadzi tego typu badań, jednak można podejrzewać, że nasze truskawki też nie są wolne od pestycydów.

Najgorszą chorobą, jaka występuje na truskawkach, jest szara pleśń, która w sprzyjających warunkach potrafi rozwinąć się w ciągu 24 godzin.

* [**Szara pleśń na truskawkach. Jak jej uniknąć?**](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/szara-plesn-na-truskawkach-jak-jej-uniknac-sposoby-na-przechowywanie-owocow_41619.html)

## Truskawki - właściwości zdrowotne liści

Również liście truskawek mają właściwości zdrowotne. Są bogate w garbniki, sole mineralne oraz kwasy organiczne. Interesujący jest fakt, że zawierają również śladowe ilości olejku eterycznego.

W medycynie naturalnej napar z liści zalecany jest w przypadku biegunki, zapalenia okrężnicy czy krwawienia z kobiecych dróg rodnych. Odwar z liści można stosować w [kamicy nerkowej](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-moczowy/kamica-nerkowa-rodzaje-objawy-leczenie_34432.html), a ususzone i utarte na proszek jako okłady na drobne poparzone miejsca.¹

## Truskawki - zastosowanie w kosmetyce

Truskawki znajdują zastosowanie również w kosmetyce. Pod postacią proszku dodawane są do pudru. Z truskawek otrzymuje się również maseczki, które mają działanie przeciwtrądzikowe, łagodzące [egzemę](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/skora/Egzema-stres-i-kontakt-z-alergenem-powiekszaja-wypryski_38665.html) oraz [poparzenia słoneczne](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/medycyna-niekonwencjonalna/domowe-sposoby-na-oparzenia-sloneczne-czym-zlagodzic-skutki-opalania_41664.html).

* [**Maseczka z truskawek zlikwiduje trądzik i objawy łupieżu - PRZEPIS**](https://www.poradnikzdrowie.pl/uroda/kosmetyki/maseczka-z-truskawek-zlikwiduje-tradzik-maseczki-na-twarz-i-wlosy_41430.html)

Produkty na bazie truskawek są więc dobre dla osób mających problem z rozszerzonymi porami, nadmiernym łojotokiem czy przesuszoną, łuszczącą się skórą.

Warto wiedzieć

Truskawka Powstała z... poziomki. Na starym kontynencie poziomki rosły dziko w lasach i na łąkach. Dopiero król Francji Ludwik XIV przez przypadek zmienił ten stan rzeczy. Wysłał on swoich szpiegów do Ameryki Południowej w celach militarnych, gdzie na terenie dzisiejszego Chile jeden z nich (Amèdèe-François Frèzier) znalazł poziomki dużo większych rozmiarów niż te znane Europejczykom.¹

W ramach prezentu postanowił kilka sadzonek zawieźć królowi. Zasadzono je w królewskim ogrodzie, jednak nie przynosiły dużych plonów. Władca był zdeterminowany, aby uzyskać większą ilość owoców, zatrudnił więc botaników, którzy mieli się tym zająć.¹

Jeden z nich skrzyżował odmianę chilijską (Fragaria chiloensis) z wirginijską (Fragaria virginiana), otrzymując doskonały efekt, owoce duże i soczyste, które dzisiaj znamy pod nazwą „truskawki”

Truskawka uprawiana jest we wszystkich krajach klimatu umiarkowanego, chłodnego, a nawet w krajach podzwrotnikowych. Największymi światowymi producentami tego owocu są Stany Zjednoczone, Japonia i Chiny.

## Truskawki - zastosowanie w kuchni

Truskawki znalazły szerokie zastosowanie w kuchni. Przetwarzane są na mrożonki, kompoty, soki, dżemy, marmolady, galaretki, sorbety.

Najlepsza odmiana na dżemy, soki i mrożonki to senga sengana. Owoce są duże, ciemnoczerwone i aromatyczne. Niemal równie wartościowa jest odmiana geneva.

* [**Białe truskawki dostępne w Polsce! Pineberry, czyli truskawki o smaku ananasa**](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/biale-truskawki-dostepne-w-polsce-pineberry-czyli-truskawki-o-smaku-an_41400.html)

Truskawki murzynki, zwane też purpuratkami, nadają się do przetworów tylko w połączeniu z innymi owocami, np. [agrestem](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/agrest-wlasciwosci-odzywcze-jakie-witaminy-zawiera-agrest_43678.html) czy [rabarbarem](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/rabarbar-owoc-czy-warzywo-wlasciwosci-lecznicze-rabarbaru_41562.html).

Z kolei ananas czy senga precosa to typowe odmiany deserowe truskawek. Za to wczesna kama jest idealna dla tych, którzy już na początku sezonu chcą mieć robienie przetworów z głowy.

* [**Przepisy na dania z truskawkami dla aktywnych**](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/odzywianie/przepisy-na-dania-z-truskawkami-dla-aktywnych_45182.html)

Warto wiedzieć

**Truskawki - wybór i przechowywanie**

Truskawki średniej wielkości są zwykle smaczniejsze niż duże okazy.

Owoce powinny być w dotyku twarde i suche. Powinny mieć szypułki, głęboki czerwony kolor i charakterystyczny zapach. Nie należy kupować obitych i nadpleśniałych. Spleśniałe i uszkodzone owoce należy usunąć.

Przechowywane w lodówce zachowują świeżość przez kilka dni.

Truskawki należy umyć tuż przed użyciem. Przed umyciem nie powinno się usuwać szypułek, żeby owoce nie nasiąkły wodą, co miałoby wpływ na smak i konsystencję.

Truskawki nie znoszą moczenia, należy je myć tylko pod bieżącą wodą.

## Truskawki - jak odróżnić polskie od zagranicznych?

Niektórzy producenci sprzedają importowane truskawki pod krajowym szyldem. Jak nie dać się nabrać? Polskie truskawki od zagranicznych różnią się wybarwieniem. Są odrobinę jaśniejsze. Są bardziej czerwone. Te importowane mają kolor takiego przejrzałego bordo.

**Polskie truskawki są mniejsze, twardsze i jędrniejsze od sprowadzanych z Hiszpanii, Grecji czy Węgier.**

Uwagę powinna też zwrócić wielkość owoców. Polskie truskawki są mniejsze, twardsze oraz jędrniejsze od sprowadzanych z Hiszpanii, Grecji czy Węgier.

Poza tym cena truskawek polskich zwykle jest nieco wyższa z powodu trudniejszych warunków pogodowych, a co za tym idzie mniejszych zbiorów w przypadku majowych przymrozków, które często niszczą część plonu. Ostatecznie to może podnosić cenę krajowego owocu o kilka złotych.

## Zobacz wideo - dietetyk Agnieszka Piskała o wartościach odżywczych truskawek

Źródło: Dzień Dobry TVN/x-news

Źródło:

1. Zdrojewicz Z., Bieszczad N., Gąsior P., Rogoza A., Jedz truskawki – będziesz zdrowszy, "Medycyna Rodzinna " 2017, nr 1

2. Grotto D., 101 produktów dla zdrowia i życia, peł. Olejnik D., wyd. Vesper, Poznań 2010

3. Rochalska M., Orzeszko-Rywka A., Czapla K., Zawartość substancji odżywczych w truskawkach w zależności od systemu uprawy, "Journal of Research and Applications in Agricultural Engineering" 2011, Vol. 56(4)

[KOMENTARZE (10)](https://www.poradnikzdrowie.pl/komentarze/truskawki-dobre-dla-zdrowia-i-urody-jakie-witaminy-mineraly-zawieraja-aa-UExN-MSnh-qeqP.html)

[truskawki](https://www.poradnikzdrowie.pl/tag/truskawki,tg-8oAF-Ymat-Vv4r/)

[truskawki witaminy](https://www.poradnikzdrowie.pl/tag/truskawki-witaminy,tg-E5rZ-nH7o-AWRE/)

[Co jesz](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/)

[ABC warzywa](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/abc-warzywa/)

[ABC owoce](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/abc-owoce/)

[Zboża](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/zboza/)

[Nabiał](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/nabial/)

[Mięso](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/mieso/)

[Ryby i owoce morza](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/ryby-i-owoce-morza/)

[Przyprawy i zioła](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/przyprawy-i-ziola/)

Czy artykuł był przydatny?

80

3

Czytaj więcej

[Dieta online: ty wybierasz tempo odchudzania, my dostosowujemy jadłospis!](https://jeszcolubisz.poradnikzdrowie.pl/?utm_source=poradnikzdrowie.pl&utm_medium=czytaj_wiecej&utm_campaign=jcl)

[Jak poradzić sobie z alergią w domu?](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/alergie/sezon-pylenia-roslin-trwa-w-najlepsze-jak-radzic-sobie-z-alergia-w-domu-aa-UMVP-NvQq-Bszv.html)

[Gotuj w dobrych garnkach... czyli jakich? Opinia Instytutu Matki i Dziecka](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/w-kuchni/gotuj-zdrowo-czyli-w-dobrych-garnkach-aa-vFMx-pqcm-TDSF.html)

[Zdrowa dieta nie musi być nudna! Dania do zrobienia w 15 min.](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/zdrowe-odzywianie/pelnowartosciowa-dieta-dla-kazdego-aa-Wobr-VmU7-xtmU.html)

[Wiele rodzajów trądzików, jedno rozwiązanie](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/dermatologia/wiele-rodzajow-tradzikow-jedno-rozwiazanie-aa-ujok-9CMQ-z7y7.html)

Więcej z działu Co jesz

[Substancje antyodżywcze w żywności: gdzie występują, jak ograniczyć ich działanie?](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/substancje-antyodzywcze-w-zywnosci-gdzie-wystepuja-jak-ograniczyc-ich-aa-hhk5-zfUX-78iH.html)

[Dieta online: ty wybierasz tempo odchudzania, my dostosowujemy jadłospis!](https://jeszcolubisz.poradnikzdrowie.pl/?utm_source=poradnikzdrowie.pl&utm_medium=wiecej_z_dzialu&utm_campaign=jcl)

[Szczaw - właściwości odżywcze. Przepis na zupę szczawiową](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/szczaw-wlasciwosci-odzywcze-przepis-na-zupe-szczawiowa-aa-iXVe-E5cV-fEJ1.html)

[Natka pietruszki: wartość odżywcza, uprawa, przechowywanie, przepisy](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/natka-pietruszki-wartosc-odzywcza-uprawa-przechowywanie-przepisy-aa-BB6y-itKa-b1ZE.html)

[Właściwości lecznicze szpinaku - liście szpinaku chronią przed rakiem i miażdżycą](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/wlasciwosci-lecznicze-szpinaku-liscie-szpinaku-chronia-przed-rakiem-i-miazdzyca-aa-BZYG-6ZQH-rMUx.html)

[SZPARAGI - właściwości i wartości odżywcze](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/szparagi-wlasciwosci-i-wartosci-odzywcze-aa-9gYE-3ebt-eca5.html)

[Sól: właściwości i rodzaje. Czy sól jest zdrowa?](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/sol-wlasciwosci-i-rodzaje-czy-sol-jest-zdrowa-aa-LPei-rbKE-UDBH.html)

[Biały ser (twaróg) - rodzaje, sposoby przechowywania](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/bialy-ser-twarog-rodzaje-sposoby-przechowywania-aa-adEQ-ojpE-GCVJ.html)

[Różowa sól himalajska - prawdziwe właściwości i zastosowanie "najzdrowszej" soli n...](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/rozowa-sol-himalajska-prawdziwe-wlasciwosci-i-zastosowanie-najzdrowsze-aa-hsyL-SXZH-ZXEk.html)

[CYTRYNY: właściwości lecznicze i wartości odżywcze](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/cytryny-wlasciwosci-lecznicze-i-wartosci-odzywcze-aa-dobQ-7KDH-E54f.html)

Redakcja poleca

[Pełnowartościowa dieta dla każdego](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/zdrowe-odzywianie/pelnowartosciowa-dieta-dla-kazdego-aa-Wobr-VmU7-xtmU.html)

[Wiele rodzajów trądzików, jedno rozwiązanie](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/dermatologia/wiele-rodzajow-tradzikow-jedno-rozwiazanie-aa-ujok-9CMQ-z7y7.html)

[Jak poradzić sobie z alergią w domu?](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/alergie/sezon-pylenia-roslin-trwa-w-najlepsze-jak-radzic-sobie-z-alergia-w-domu-aa-UMVP-NvQq-Bszv.html)

[Wirtualna Książeczka Zdrowia - wszystkie informacje w twoim telefonie](https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/niezbednik-pacjenta/wirtualna-ksiazeczka-zdrowia-wszystkie-informacje-w-twoim-telefonie-aa-kKkB-ecCz-upgG.html)

Materiał sponsorowany

[Dla dorosłego to kilka dni dyskomfortu, dla dziecka – bolesne zapalenie](https://www.mjakmama24.pl/niemowle/choroby-i-dolegliwosci/zapalenie-jamy-ustnej-u-niemowlaka-afty-plesniawki-zajady-jak-sobie-radzic-aa-cbXg-RnmR-a7EH.html)

[Jedna z najczęstszych przyczyn utraty włosów u kobiet](https://www.poradnikzdrowie.pl/uroda/wlosy/ubywa-ci-wlosow-to-moze-byc-lysienie-androgenowe-aa-Rkvt-7W9N-ta9Y.html)

NOWY NUMER

Czytaj e-wydanie cenie 1,00 zł i zyskaj dostęp do numerów archiwalnych! W nr 6/2020 "Zdrowia" m.in.: jak działają jelita, 10 pytań o wazektomię, uzależnienia a płeć, dłonie pod ochroną, ćwiczenia na smukłe nogi. "Zdrowie" to 76 stron rzetelnej wiedzy!

[Dowiedz się więcej](https://miesiecznik.poradnikzdrowie.pl/wydanie/is-Fuv3-U6Pq-JFRA/?utm_source=pz&utm_medium=duzy_box&utm_campaign=wc)

KOMENTARZE

[DODAJ KOMENTARZ](https://www.poradnikzdrowie.pl/komentarze/truskawki-dobre-dla-zdrowia-i-urody-jakie-witaminy-mineraly-zawieraja-aa-UExN-MSnh-qeqP.html)

Natalia

|

Bardzo interesujący tekst, który w jednym miejscu podaje wiele informacji. Proszę tylko dopracować stylistykę tekstu i będzie "truskawka na torcie" ;)

Marian

|

Co roku od wielu lat kiedy zbliża się pora truskawek to nie mogę się doczekać . Jak dla mnie to smakowity owoc pod wieloma względami. Kazdego roku kiedy nadchodzi sezon truskawkowy to od razu moje zdrowie się polepsza. A to za sprawa witamin i minerałów w nich zawartych.  
Po dwóch tygodniach jedzenia co dzień około pół kilograma truskawek a to wcale nie jest dużo, lepiej sypiam i moje samopoczucie poprawia się aż tak bardzo że mógłbym przenosić góry.  
To nie żart i żadna reklama ,ale tak jest naprawdę.Widocznie mój organizm potrzebuje pewnej grupy witamin i minerałów ,których nie zjadam w pokarmach każdego dnia.Mówiłem o tym mojemu lekarzowi ,ale jakoś nie ruszyło go to by pod względem medycznym pomyśleć o wspomożeniu mojego organizmu w potrzebne witaminy i minerały. Lekarze jedynie reagują pozytywnie kiedy chce się aby zapisali jakiś drogi lek bo wtedy maja w tym interes. Co najgorsze gdybyśmy się poczuli lepiej to nasze wizyty u lekarza mogły by się obniżyć prawie do zera ,a panowie doktorowie nie zarabiali by na nas.  
Jestem święcie przekonany ,że połowa pacjentów ,która umarła mogła by żyć gdyby byli właściwie diagnozowani i leczeni.  
przyczyną wielu śmierci sa sami lekarze lekceważący początkowe stadia chorób i objawy u pacjenta.  
Ale od kiedy lekarzom płaci się od łebka a nie od pacjenta chorego to tak postępują lekarze z ludźmi.

MHM

|

Nie ty jedyna :D

Rafał

|

Mam tak samo haha, cieszę się, że nie jestem jedyny :D

piotr

|

przede wszystkim można się zatruć tyle chemii co w nie leją dyskwalifikują truskawki jako zdrowe do puki miałem własne z ogródka to były świetne te kupione są zabójcze w Polsce nie płaci się za jakość tylko za ilość nie można kupić żywności nie skażonej

Zuz

|

Jak ja uwielbiam jeść coś i czytać jakie to jest zdrowe :D

Roberto

|

Ja uwielbiam truskawki z pastą do zębów. Dziesięć truskaweczek i nie mam już kamienia na zębach.

masło

|

:)

trusia

|

Fajny artykuł. Rzeczywiście truskawki są tak dobroczynne. Ja uwielbiam je pasjami i zawsze wyczekuj momentu, w ktorym sie pojawia. CzASAMI chrupie sobie wersje suszona, w malych paczuszkach. pojawily sie w Społem na moim osiedl;u - siwetny smak i oryginalna przekaska:)

[CZYTAJ WIĘCEJ (10)](https://www.poradnikzdrowie.pl/komentarze/truskawki-dobre-dla-zdrowia-i-urody-jakie-witaminy-mineraly-zawieraja-aa-UExN-MSnh-qeqP.html)

NIE PRZEGAP

[Też to masz na skórze? Zobacz o czym może świadczyć](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/dermatologia/grudki-i-krostki-na-skorze-skad-sie-biora-co-oznaczaja-aa-6WhY-majA-VnAa.html)

[Gotuj w dobrych garnkach... czyli jakich? Opinia Instytutu Matki i Dziecka](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/w-kuchni/gotuj-zdrowo-czyli-w-dobrych-garnkach-aa-vFMx-pqcm-TDSF.html)

[Dieta online: ty wybierasz tempo odchudzania, my dostosowujemy jadłospis!](https://jeszcolubisz.poradnikzdrowie.pl/?utm_source=poradnikzdrowie.pl&utm_medium=sg&utm_campaign=jcl)

[Wiele rodzajów trądzików, jedno rozwiązanie](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/dermatologia/wiele-rodzajow-tradzikow-jedno-rozwiazanie-aa-ujok-9CMQ-z7y7.html)

Spis treści:

1. [Truskawki - właściwości](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/truskawki-dobre-dla-zdrowia-i-urody-jakie-witaminy-mineraly-zawieraja-aa-UExN-MSnh-qeqP.html#truskawki-wlasciwosci)
2. [Truskawki - kalorie, wartości odżywcze](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/truskawki-dobre-dla-zdrowia-i-urody-jakie-witaminy-mineraly-zawieraja-aa-UExN-MSnh-qeqP.html#truskawki-kalorie-wartosci-odzywcze)
3. [Truskawki a cukrzyca](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/truskawki-dobre-dla-zdrowia-i-urody-jakie-witaminy-mineraly-zawieraja-aa-UExN-MSnh-qeqP.html#truskawki-a-cukrzyca)
4. [Truskawki a alergia](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/truskawki-dobre-dla-zdrowia-i-urody-jakie-witaminy-mineraly-zawieraja-aa-UExN-MSnh-qeqP.html#truskawki-a-alergia)
5. [Truskawki a odchudzanie](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/truskawki-dobre-dla-zdrowia-i-urody-jakie-witaminy-mineraly-zawieraja-aa-UExN-MSnh-qeqP.html#truskawki-a-odchudzanie)
6. [Truskawki a pestycydy](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/truskawki-dobre-dla-zdrowia-i-urody-jakie-witaminy-mineraly-zawieraja-aa-UExN-MSnh-qeqP.html#truskawki-a-pestycydy)
7. [Truskawki - właściwości liści](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/truskawki-dobre-dla-zdrowia-i-urody-jakie-witaminy-mineraly-zawieraja-aa-UExN-MSnh-qeqP.html#truskawki-wlasciwosci-zdrowotne-lisci)
8. [Truskawki - zastosowanie w kosmetyce](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/truskawki-dobre-dla-zdrowia-i-urody-jakie-witaminy-mineraly-zawieraja-aa-UExN-MSnh-qeqP.html#truskawki-zastosowanie-w-kosmetyce)
9. [Truskawki - zastosowanie w kuchni](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/truskawki-dobre-dla-zdrowia-i-urody-jakie-witaminy-mineraly-zawieraja-aa-UExN-MSnh-qeqP.html#truskawki-zastosowanie-w-kuchni)
10. [Truskawki - wybór i przechowywanie](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/truskawki-dobre-dla-zdrowia-i-urody-jakie-witaminy-mineraly-zawieraja-aa-UExN-MSnh-qeqP.html#truskawki-wybor-i-przechowywanie)
11. [Truskawki - jak odróżnić polskie od zagranicznych?](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/truskawki-dobre-dla-zdrowia-i-urody-jakie-witaminy-mineraly-zawieraja-aa-UExN-MSnh-qeqP.html#truskawki-jak-odroznic-polskie-od-zagranicznych)

# Właściwości zdrowotne malin - maliny zwalczają gorączkę, biegunkę i bóle miesiączkowe

Maliny to pyszne owoce - soczyste i aromatyczne. Cenione są też przez dietetyków i zielarzy, bowiem maliny (zarówno ich owoce, jak i liście) zawierają sporo witamin i minerałów - z magnezem, wapniem i żelazem na czele, a także wiele innych wartościowych dla zdrowia substancji. Sprawdź, jakie jeszcze właściwości zdrowotne mają maliny. **Spis treści: 1.** [Maliny - właściwości zdrowotne](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/wlasciwosci-malin-maliny-zwalczaja-goraczke-biegunke-bole-miesiaczkowe-aa-LZqK-QKzZ-V2K1.html#maliny-wlasciwosci-zdrowotne) 2.[Maliny - wartości odżywcze](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/wlasciwosci-malin-maliny-zwalczaja-goraczke-biegunke-bole-miesiaczkowe-aa-LZqK-QKzZ-V2K1.html#maliny-wartosci-odzywcze) 3. [Maliny- właściwości przeciwnowotworowe](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/wlasciwosci-malin-maliny-zwalczaja-goraczke-biegunke-bole-miesiaczkowe-aa-LZqK-QKzZ-V2K1.html#maliny-wlasciwosci-przeciwnowotworowe) 4. [Maliny a cukrzyca](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/wlasciwosci-malin-maliny-zwalczaja-goraczke-biegunke-bole-miesiaczkowe-aa-LZqK-QKzZ-V2K1.html#maliny-a-cukrzyca) 5. [Maliny a alergia](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/wlasciwosci-malin-maliny-zwalczaja-goraczke-biegunke-bole-miesiaczkowe-aa-LZqK-QKzZ-V2K1.html#maliny-a-alergia) 6. [Maliny na gorączkę](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/wlasciwosci-malin-maliny-zwalczaja-goraczke-biegunke-bole-miesiaczkowe-aa-LZqK-QKzZ-V2K1.html#maliny-na-goraczke) 7. [Maliny pomogą w problemach żołądkowych](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/wlasciwosci-malin-maliny-zwalczaja-goraczke-biegunke-bole-miesiaczkowe-aa-LZqK-QKzZ-V2K1.html#maliny-pomoga-w-problemach-zoladkowych) 8. [Maliny złagodzą ból miesiączkowy](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/wlasciwosci-malin-maliny-zwalczaja-goraczke-biegunke-bole-miesiaczkowe-aa-LZqK-QKzZ-V2K1.html#maliny-zlagodza-bol-miesiaczkowy) 9. [Maliny - jak zbierać i suszyć?](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/wlasciwosci-malin-maliny-zwalczaja-goraczke-biegunke-bole-miesiaczkowe-aa-LZqK-QKzZ-V2K1.html#maliny-jak-zbierac-i-suszyc) 10. [Maliny - zastosowanie](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/wlasciwosci-malin-maliny-zwalczaja-goraczke-biegunke-bole-miesiaczkowe-aa-LZqK-QKzZ-V2K1.html#maliny-zastosowanie) 11. [Maliny - wybór i przechowywanie](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/wlasciwosci-malin-maliny-zwalczaja-goraczke-biegunke-bole-miesiaczkowe-aa-LZqK-QKzZ-V2K1.html#maliny-wyb%C3%B3r-i-przechowywanie) 12. [Jakie właściwości mają maliny?](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/wlasciwosci-malin-maliny-zwalczaja-goraczke-biegunke-bole-miesiaczkowe-aa-LZqK-QKzZ-V2K1.html#jakie-wlasciwosci-maja-maliny) **Maliny** to owoce złożone zwykle z wielu drobnych, różowoczerwonych, soczystych pestkowców. Ich **właściwości lecznicze** i **wartości odżywcze** były doceniane już w czasach Jezusa. Rzymianie rozpoczęli proces ich udomawiania około IV w. i to dzięki nim uprawy rozprzestrzeniły się w całej Europie. Zasługę rozpowszechnienia malin, zwłaszcza w postaci dżemów i galaretek, przypisuje się Brytyjczykom. To także oni przywieźli maliny w połowie XVIII w. do Nowego Jorku. Uprawa rdzennie amerykańskich czarnych malin rozpoczęła się w XIX w. Obecnie na świecie istnieje ponad 200 znanych gatunków malin, w kolorze od czerwonego przez czarny, aż po rzadsze odmiany pomarańczowe, fioletowe i żółte. W Polsce maliny rosną w lasach i ogrodach. Owocują w drugim roku i jesienią usychają, ale roślina wydaje nowe pędy. Maliny uprawne mają wiele odmian różniących się wielkością owoców, barwą i smakiem. Ale najbardziej aromatyczne są maliny dziko rosnące. Te właśnie owoce zawierają więcej cennych dla zdrowia substancji. Odmiany uprawne maliny pochodzą ze skrzyżowania licznych gatunków malin, a także malin i jeżyn. **Maliny - właściwości zdrowotne** W owocach malin są kwasy organiczne (m.in. cytrynowy, jabłkowy, salicylowy), pektyny, antocyjany, cukry, związki śluzowe, lotne związki zapachowe.

Jest również bogactwo witamin (m.in. C, E, B1, B2, B6) oraz wiele substancji mineralnych - przede wszystkim [potas](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/potas-objawy-niedoboru-najlepsze-zrodla-w-zywnosci-aa-9tde-iqhF-gH9Q.html), [magnez](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/magnez-wzmacnia-miesnie-i-koi-nerwy-aa-Y9Mx-Enma-tQ9d.html), [wapń](https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/badania/wapn-objawy-niedoboru-i-nadmiaru-aa-CcvZ-Lnhb-g4wY.html), żelazo).

Natomiast liście malin zawierają garbniki, [flawonoidy](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/flawonoidy-wlasciwosci-zrodla-w-zywnosci-aa-GKVK-wpz6-ksFp.html), kwasy organiczne, związki żywicowe, sole mineralne (m.in. [żelaza](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/apteczka/zelazo-funkcje-normy-zrodla-zelaza-aa-1bPE-sTVe-LSPp.html), miedzi, wapnia). Właściwości zdrowotne mają również łodygi malin. Zawierają one szereg witamin i minerałów, wśród których wymienia się witaminy z grupy B, witaminę C, witaminę E, magnez, wapń, żelazo, potas.**Maliny - wartości odżywcze (w 100 g)**  
Wartość energetyczna - 52 kcal Białko ogółem - 1.20 g Tłuszcz - 0.65 g  
Węglowodany - 11.94 g (w tym cukry proste 4.42 g) Błonnik - 6.5 g  
**Witaminy:** Witamina C – 26.2 mg, Tiamina – 0.032 mg, Ryboflawina – 0.038 mg  
Niacyna - 0.598 mg, Witamina B6  - 0.055 mg, Kwas foliowy -  21 µg, Witamina A – 33 IU  
Witamina E – 0.87 mg, Witamina K - 7.8 µg **Minerały:** Wapń – 25 mg, Żelazo - 0.69 mg, Magnez - 22 mg, Fosfor - 29 mg , Potas - 151 mg,  
Sód – 1 mg, Cynk - 0.42 mg.

## Owoce leśne - jakie mają właściwości?

## Maliny a cukrzyca

Ze względu na niski indeks glikemiczny malin (25), owoce te mogą jeść osoby chorujące na [cukrzycę](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/cukrzyca/cukrzyca-przyczyny-objawy-leczenie-aa-WXha-YTn5-FNbo.html). Warto wiedzieć, że obecne w malinach antocyjany obniżają poziom glukozy we krwi po posiłkach bogatych w skrobię.

Polecamy

Autor: Time S.A

Zbilansowane dieta to klucz do zdrowia i lepszego samopoczucia. Skorzystaj z JeszCoLubisz, innowacyjnego systemu dietetycznego online Poradnika Zdrowie. Wybieraj spośród tysięcy przepisów na zdrowe i smaczne dania z wykorzystaniem dobrodziejstw natury. Ciesz się indywidualnie dobranym menu, stałym kontaktem z dietetykiem i wieloma innymi funkcjonalnościami już dziś!

[Dowiedz się więcej](https://jeszcolubisz.poradnikzdrowie.pl/?utm_source=poradnikzdrowie.pl&utm_medium=box-ec&utm_campaign=jcl&utm_content=kulinarna_ludzie)

## Maliny a alergia

Maliny, podobnie jak truskawki, często wywołują reakcje alergiczne. Dzieje się to za sprawą salicylanów, które te owoce zawierają.

Naukowcy wykazali, że dzieci cierpią na reakcje alergiczne spowodowane malinami znacznie częściej niż dorośli. Maliny lub sok malinowy można podawać dzieciom od 7. miesiąca życia.

Alergia na maliny objawia się najczęściej zaczerwienieniem, [wysypką](https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/objawy/wysypka-na-ciele-przyczyny-rodzaje-leczenie-aa-2Mbc-2bg8-2yF8.html) i [świądem](https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/objawy/swiad-czyli-swedzenie-skory-przyczyny-aa-ofLN-SjWL-Wq3Q.html). Zazwyczaj pojawiają się one na twarzy, jednak mogą występować także na całym ciele.

Przy długotrwałych objawach [alergii](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/alergie/alergia-objawy-rodzaje-leczenie-aa-xVQF-aAgV-7yFw.html), może dojść do występowania [suchego kaszlu](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/grypa-i-przeziebienie/suchy-kaszel-przyczyny-i-leczenie-suchego-kaszlu-aa-e6sU-eVXM-wYmM.html).

## Maliny na gorączkę

Zarówno owoce, jak i liście malin są znakomitym środkiem przeciwgorączkowym. Z obserwacji wynika, że napar z suszonych malin lub syrop ze świeżych owoców wywołuje obfite wydzielanie potu po 30-60 minutach od podania.

Przetwory z liści i owców malin od dawna są stosowane w celu zwalczania [gorączki](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-odpornosciowy/goraczka-aa-4PQp-z5TJ-LHhT.html) w przebiegu chorób wirusowych i bakteryjnych, przebiegających z podwyższoną temperaturą, np. [grypy](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/grypa-i-przeziebienie/grypa-objawy-i-leczenie-aa-xtJB-mFdp-iQp3.html) czy [przeziębieniu](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/grypa-i-przeziebienie/przeziebienie-przyczyny-objawy-leczenie-aa-ZpoX-xhGn-1oU4.html), także u najmłodszych. Dzieciom polecany jest zwłaszcza syrop z malin.

Ze względu na dużą zawartość [witaminy C](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/apteczka/witamina-c-kwas-askorbinowy-wlasciwosci-i-zastosowanie-aa-GdaG-BQ2f-YivZ.html), świeże maliny wykorzystywane są w leczeniu i zapobieganiu infekcji zatok.

## Maliny pomogą w problemach żołądkowych

Liście malin działają ściągająco, przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Zawarte w nich garbniki hamują rozwój bakterii jelitowych i skutecznie zmniejszają [biegunkę](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-pokarmowy/biegunka-skuteczne-leczenie-zalezy-od-przyczyny-biegunki-aa-zpdD-9T3S-b1Bf.html). Przetwory z liści malin pomogą także w słabo nasilonych [wzdęciach](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-pokarmowy/wzdecia-brzucha-i-gazy-o-czym-swiadcza-wzdecia-brzucha-i-gazy-aa-2y8t-bbQ8-i9uR.html).

## Maliny złagodzą ból miesiączkowy

Liście malin zawierają substancje, które wywołują nieznaczny rozkurcz mięśni gładkich, m.in. macicy, więc są pomocne w łagodzeniu [bólu miesiączkowego.](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/choroby-kobiece/bolesne-miesiaczki-przyczyny-bolu-brzucha-podczas-okresu-aa-etVY-8mhn-4Sog.html) Z powodu swoich właściwości rozkurczowych napary z liści malin nie powinny być stosowane przez kobiety w ciąży.

Herbata z liści malin pomaga także w leczeniu porannych [mdłości](https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/objawy/mdlosci-objaw-sygnalizujacy-ciaze-zawal-serca-czy-wrzody-zoladka-aa-fm2G-ZEgK-J3Ds.html) i [wymiotów](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-pokarmowy/wymioty-u-dzieci-i-doroslych-przyczyny-co-powoduje-wymioty-aa-H8mP-xYC5-RRZ8.html).

Warto wiedzieć

W Polsce już w XVI wieku stosowano syrop malinowy jako środek odżywczy i ogólnie wzmacniający lek. Kwiaty malin roztarte z miodem zalecano do przemywań „na oczy napuchłe i zropiałe”, a mieszaniną soku z liści i miodu leczono [astmę](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-oddechowy/astma-oskrzelowa-ciezka-trudna-przyczyny-objawy-leczenie-aa-u82L-2GLC-VkFD.html). Odwaru z malinowych liści używano do kompresów i okładów przy różnych dolegliwościach skórnych.

Polecany artykuł:

[Czy zdrowo się odżywiasz? [QUIZ]](https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/quizy/czy-zdrowo-sie-odzywiasz-aa-Tw5p-R7fN-Vaya.html)

## Maliny - jak zbierać i suszyć?

Owoce malin dojrzewają w lipcu i sierpniu. Są bardzo delikatne i łatwo się gniotą, puszczają sok, zlepiają i pleśnieją. Zbierać je więc trzeba ostrożnie, podczas suchej pogody do płaskich łubianek i szybko suszyć lub przetwarzać na syrop. Prawidłowo wysuszone maliny powinny zachować naturalną barwę i przyjemny zapach.

Zrób to koniecznie

**Napar z owoców malin**

2 łyżki suszonych malin zalej szklanką wrzątku i odstaw pod przykryciem na 15 minut. Przecedź. Pĳ 2-3 razy dziennie po szklance naparu podczas przeziębienia, grypy, [anginy](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/laryngologia/angina-przyczyny-objawy-leczenie-w-pytaniach-i-odpowiedziach-aa-Rwpy-v9hd-zKv9.html), [zapalenia oskrzeli](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/laryngologia/zapalenie-oskrzeli-przyczyny-objawy-leczenie-aa-fDsd-jvmv-zr6q.html) – gdy chorobie towarzyszy gorączka.

**Napar z liści malin**

Łyżkę liści malin zalej 1/2 szklanki wrzątku i pod przykryciem odstaw do naciągnięcia na 15 minut. Przecedź. Pĳ po 1/2 szklanki naparu 2–3 razy dziennie w [nieżycie żołądka](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-pokarmowy/zapalenie-blony-sluzowej-zoladka-przyczyny-objawy-i-leczenie-aa-2Eyg-r3aJ-V92n.html) i jelit, a także jako łagodny lek przeciwbiegunkowy. Napar z liści można też stosować do płukania w stanach zapalnych gardła i jamy ustnej.

Liście malin można zbierać wiosną i przez całe lato – powinny być zdrowe, bez plam, młode, ale już dobrze wyrośnięte.

## Maliny - zastosowanie

Ze świeżych malin produkuje się syrop – doskonały środek napotny. Jest też używany do poprawiania smaku leków dla dzieci. Dodawany do syropów zalecanych w przeziębieniach.

Suszone owoce są składnikiem mieszanek napotnych i przeciwgorączkowych. Liście zaś wchodzą w skład ziołowych mieszanek moczopędnych i żółciopędnych.

Sprawdź e-poradnik

Autor: Materiały prasowe

**Z poradnika dowiesz się:**

* w których owocach jest najwięcej pektyn
* które mają rekord pod względem zawartości witaminy C
* które powinni jadać sercowcy, a które reumatycy

[Kup teraz za 1,00 zł](https://www.wiemiwybieram.pl/0130-owoce-pod-lupa/?utm_source=poradnikzdrowie.pl&utm_medium=box-ec&utm_campaign=100P&utm_content=owoce-pod-lupa)

**Maliny - wybór i przechowywanie**

Aby być pewnym, że maliny szybko się nie popsują, należy unikać owoców wilgotnych, zbyt ściśle zapakowanych.

Zepsute i spleśniałe maliny należy niezwłocznie usunąć, pozostałe owoce przełożyć z powrotem do oryginalnego opakowania (bez mycia).

Maliny zachowują świeżość w lodówce około dwóch dni.

Aby zamrozić maliny, należy je wypłukać, osuszyć, rozłożyć na tacce i w taki sposób włożyć do zamrażarki. Kiedy zamarzną, przełożyć do woreczka foliowego. W zamrażarce można je przechowywać przez rok.

## Jakie właściwości mają maliny?

Źródło: x-news/Agencja TVN

Źródło: Grotto D., 101 produktów dla zdrowia i życia, peł. Olejnik D., wyd. Vesper, Poznań 2010

W tekście wykorzystano fragmenty artykułu Anny Guttman z miesięcznika "Zdrowie".

[KOMENTARZE (7)](https://www.poradnikzdrowie.pl/komentarze/wlasciwosci-malin-maliny-zwalczaja-goraczke-biegunke-bole-miesiaczkowe-aa-LZqK-QKzZ-V2K1.html)

[maliny](https://www.poradnikzdrowie.pl/tag/maliny,tg-nUuw-5LoN-KvWn/)

[maliny biegunka](https://www.poradnikzdrowie.pl/tag/maliny-biegunka,tg-ELLC-JcQC-e8zn/)

[maliny wartość odżywcza](https://www.poradnikzdrowie.pl/tag/maliny-wartosc-odzywcza,tg-z7wW-xuW1-eisa/)

[maliny witaminy](https://www.poradnikzdrowie.pl/tag/maliny-witaminy,tg-5FDD-rAgU-h2JU/)

[maliny właściwości](https://www.poradnikzdrowie.pl/tag/maliny-wlasciwosci,tg-KCqd-qWQi-7jwz/)

[Autor: Monika Majewska](https://www.poradnikzdrowie.pl/tag/autor-monika-majewska,tg-dNjC-Gmnc-iTYT/)

[Co jesz](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/)

[ABC warzywa](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/abc-warzywa/)

[ABC owoce](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/abc-owoce/)

[Zboża](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/zboza/)

[Nabiał](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/nabial/)

[Mięso](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/mieso/)

[Ryby i owoce morza](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/ryby-i-owoce-morza/)

[Przyprawy i zioła](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/przyprawy-i-ziola/)

Czy artykuł był przydatny?

135

4

Czytaj więcej

[Dieta online: ty wybierasz tempo odchudzania, my dostosowujemy jadłospis!](https://jeszcolubisz.poradnikzdrowie.pl/?utm_source=poradnikzdrowie.pl&utm_medium=czytaj_wiecej&utm_campaign=jcl)

[Jak poradzić sobie z alergią w domu?](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/alergie/sezon-pylenia-roslin-trwa-w-najlepsze-jak-radzic-sobie-z-alergia-w-domu-aa-UMVP-NvQq-Bszv.html)

[Gotuj w dobrych garnkach... czyli jakich? Opinia Instytutu Matki i Dziecka](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/w-kuchni/gotuj-zdrowo-czyli-w-dobrych-garnkach-aa-vFMx-pqcm-TDSF.html)

[Zdrowa dieta nie musi być nudna! Dania do zrobienia w 15 min.](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/zdrowe-odzywianie/pelnowartosciowa-dieta-dla-kazdego-aa-Wobr-VmU7-xtmU.html)

[Wiele rodzajów trądzików, jedno rozwiązanie](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/dermatologia/wiele-rodzajow-tradzikow-jedno-rozwiazanie-aa-ujok-9CMQ-z7y7.html)

Więcej z działu Co jesz

[Substancje antyodżywcze w żywności: gdzie występują, jak ograniczyć ich działanie?](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/substancje-antyodzywcze-w-zywnosci-gdzie-wystepuja-jak-ograniczyc-ich-aa-hhk5-zfUX-78iH.html)

[Dieta online: ty wybierasz tempo odchudzania, my dostosowujemy jadłospis!](https://jeszcolubisz.poradnikzdrowie.pl/?utm_source=poradnikzdrowie.pl&utm_medium=wiecej_z_dzialu&utm_campaign=jcl)

[Szczaw - właściwości odżywcze. Przepis na zupę szczawiową](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/szczaw-wlasciwosci-odzywcze-przepis-na-zupe-szczawiowa-aa-iXVe-E5cV-fEJ1.html)

[Natka pietruszki: wartość odżywcza, uprawa, przechowywanie, przepisy](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/natka-pietruszki-wartosc-odzywcza-uprawa-przechowywanie-przepisy-aa-BB6y-itKa-b1ZE.html)

[Właściwości lecznicze szpinaku - liście szpinaku chronią przed rakiem i miażdżycą](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/wlasciwosci-lecznicze-szpinaku-liscie-szpinaku-chronia-przed-rakiem-i-miazdzyca-aa-BZYG-6ZQH-rMUx.html)

[SZPARAGI - właściwości i wartości odżywcze](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/szparagi-wlasciwosci-i-wartosci-odzywcze-aa-9gYE-3ebt-eca5.html)

[Sól: właściwości i rodzaje. Czy sól jest zdrowa?](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/sol-wlasciwosci-i-rodzaje-czy-sol-jest-zdrowa-aa-LPei-rbKE-UDBH.html)

[Biały ser (twaróg) - rodzaje, sposoby przechowywania](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/bialy-ser-twarog-rodzaje-sposoby-przechowywania-aa-adEQ-ojpE-GCVJ.html)

[Różowa sól himalajska - prawdziwe właściwości i zastosowanie "najzdrowszej" soli n...](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/rozowa-sol-himalajska-prawdziwe-wlasciwosci-i-zastosowanie-najzdrowsze-aa-hsyL-SXZH-ZXEk.html)

[CYTRYNY: właściwości lecznicze i wartości odżywcze](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/cytryny-wlasciwosci-lecznicze-i-wartosci-odzywcze-aa-dobQ-7KDH-E54f.html)

Redakcja poleca

[Pełnowartościowa dieta dla każdego](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/zdrowe-odzywianie/pelnowartosciowa-dieta-dla-kazdego-aa-Wobr-VmU7-xtmU.html)

[Wiele rodzajów trądzików, jedno rozwiązanie](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/dermatologia/wiele-rodzajow-tradzikow-jedno-rozwiazanie-aa-ujok-9CMQ-z7y7.html)

[Jak poradzić sobie z alergią w domu?](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/alergie/sezon-pylenia-roslin-trwa-w-najlepsze-jak-radzic-sobie-z-alergia-w-domu-aa-UMVP-NvQq-Bszv.html)

[Wirtualna Książeczka Zdrowia - wszystkie informacje w twoim telefonie](https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/niezbednik-pacjenta/wirtualna-ksiazeczka-zdrowia-wszystkie-informacje-w-twoim-telefonie-aa-kKkB-ecCz-upgG.html)

Materiał sponsorowany

[Dla dorosłego to kilka dni dyskomfortu, dla dziecka – bolesne zapalenie](https://www.mjakmama24.pl/niemowle/choroby-i-dolegliwosci/zapalenie-jamy-ustnej-u-niemowlaka-afty-plesniawki-zajady-jak-sobie-radzic-aa-cbXg-RnmR-a7EH.html)

[Jedna z najczęstszych przyczyn utraty włosów u kobiet](https://www.poradnikzdrowie.pl/uroda/wlosy/ubywa-ci-wlosow-to-moze-byc-lysienie-androgenowe-aa-Rkvt-7W9N-ta9Y.html)

NOWY NUMER

Czytaj e-wydanie cenie 1,00 zł i zyskaj dostęp do numerów archiwalnych! W nr 6/2020 "Zdrowia" m.in.: jak działają jelita, 10 pytań o wazektomię, uzależnienia a płeć, dłonie pod ochroną, ćwiczenia na smukłe nogi. "Zdrowie" to 76 stron rzetelnej wiedzy!

[Dowiedz się więcej](https://miesiecznik.poradnikzdrowie.pl/wydanie/is-Fuv3-U6Pq-JFRA/?utm_source=pz&utm_medium=duzy_box&utm_campaign=wc)

KOMENTARZE

[DODAJ KOMENTARZ](https://www.poradnikzdrowie.pl/komentarze/wlasciwosci-malin-maliny-zwalczaja-goraczke-biegunke-bole-miesiaczkowe-aa-LZqK-QKzZ-V2K1.html)

Anna

|

Błąd w artykule. Ksylitol robi się z brzozy a nie z malin. Co za bzdury jeszcze wyróżnione.

jack

|

Nie jest znany wpływ malin na rozrost piersi ale zwiększenie ilości oleju w głowie po ich konsumpcji jest gwarantowane.

Krolewska Zielarnia

|

Wszystkich zainteresowanych poszerzaniem swojej wiedzy na tematy zielarsko-medyczne zapraszamy na naszego bloga: [zielarniaimbir.blogspot.com](http://disq.us/url?url=http%3A%2F%2Fzielarniaimbir.blogspot.com%3ACFBnyWwIpZB_CAQvQFJWFywvJLA&cuid=5596742)

Wujek Dobra Rada

|

Jak zastąpisz malinami kaszankę ich działanie jest oszałamiające!!

lola

|

A czy po malinach rosną piersi??

online

|

nauczylem sie bardzo wiele

Crystal

|

a jak maliny działaja na wzrost? Słyszałam że wspomagaja wzrost, czy to prawda?? I czy maja jakiś wpływ na odchudzanie??

[CZYTAJ WIĘCEJ (7)](https://www.poradnikzdrowie.pl/komentarze/wlasciwosci-malin-maliny-zwalczaja-goraczke-biegunke-bole-miesiaczkowe-aa-LZqK-QKzZ-V2K1.html)

NIE PRZEGAP

[Też to masz na skórze? Zobacz o czym może świadczyć](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/dermatologia/grudki-i-krostki-na-skorze-skad-sie-biora-co-oznaczaja-aa-6WhY-majA-VnAa.html)

[Gotuj w dobrych garnkach... czyli jakich? Opinia Instytutu Matki i Dziecka](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/w-kuchni/gotuj-zdrowo-czyli-w-dobrych-garnkach-aa-vFMx-pqcm-TDSF.html)

[Dieta online: ty wybierasz tempo odchudzania, my dostosowujemy jadłospis!](https://jeszcolubisz.poradnikzdrowie.pl/?utm_source=poradnikzdrowie.pl&utm_medium=sg&utm_campaign=jcl)

[Wiele rodzajów trądzików, jedno rozwiązanie](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/dermatologia/wiele-rodzajow-tradzikow-jedno-rozwiazanie-aa-ujok-9CMQ-z7y7.html)



**Gruszki mogą zapobiec udarowi i obniżyć ciśnienie krwi**

**Dlaczego jeszcze warto jeść gruszki? 1. Pomagają utrzymać równowagę psychiczną 2. Walczą z wolnymi rodnikami 3. Dostarczają witaminę K 4. Zmniejszają ryzyko rozwoju nowotworów 5. Powstrzymują zwyrodnienie plamki żółtej 6. Wzmacniają serce 7. Łagodzą chroniczne zapalenia 8. Są dobrym źródłem błonnika 9. Zmniejszają ryzyko cukrzycy 10. Wzmacniają kości 11. Są dobrym źródłem kwasu foliowego 12. Leczą zapalenie gardła 13. Zwalczają kamienie żółciowe 14. Obniżają ryzyko niedoczynności tarczycy 15. Leczą trądzik młodzieńczy 16. Chronią przed kacem**



# Gruszki - właściwości i wartości odżywcze gruszek. Jakie witaminy zawierają gruszki? Gruszki to owoce, których właściwości i wartości odżywcze są nie do przecenienia. Wartości odżywcze gruszki: miedź, przeciwutleniacz, witamina K, błonnik. Gruszki, jako jedne z nielicznych owoców, zawierają jod - minerał pozytywnie wpływający na funkcjonowanie tarczycy. Ponadto są skarbnicą boru - minerału poprawiającego pracę mózgu. Dodatkowo gruszki mogą zapobiec udarowi mózgu i rozwojowi nadciśnienia. **Gruszki** to owoce, których **właściwości** i **wartości odżywcze** są doceniane od wieków. Starożytni pili napar z gruszek przy przeziębieniach, gorączce i uporczywym [kaszlu](https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/objawy/kaszel-rodzaje-przyczyny-leczenie-aa-G2nb-UETo-CvpV.html). Z kolei pieczone owoce były pomocne w dolegliwościach trawiennych, a smażone stosowano na wzmocnienie. Natomiast współcześni naukowcy polecają gruszki na poprawę pracy mózgu i [tarczycy](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/hormony/co-powinnismy-wiedziec-o-tarczycy-wywiad-z-endokrynologiem_38403.html). Gruszki, jako jedne z nielicznych owoców, zawierają [jod](https://www.poradnikzdrowie.pl/ciaza-i-macierzynstwo/przebieg-ciazy/jod-pierwiastek-madrosci-dla-zdrowia-mamy-i-dziecka_35552.html) - minerał pozytywnie wpływający na funkcjonowanie tarczycy. Ponadto na tle innych owoców wyróżniają się zawartością **boru** - pierwiastka wspomagającego pracę szarych komórek oraz poprawiającego możliwości koncentracji. Bor zapobiega również utracie wapnia z kości, w związku z tym gruszki, ale te dojrzałe, powinny jeść osoby narażone na [osteoporozę](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/kregoslup/osteoporoza-przyczyny-objawy-leczenie_33563.html). ****Zapobiegają rozwojowi nadciśnienia krwi. Oniżają ciśnienie krwi. Wartości odżywcze gruszek (w 100 g).**** Wartość energetyczna - 57 kcal, Białko ogółem - 0.36 g, Tłuszcz - 0.14 g, Węglowodany- 15.23 g (w tym cukry proste 9.75),Błonnik - 3.1 g ****Witaminy**** Witamina C – 4.3 mg, Tiamina – 0.012 mg, Ryboflawina – 0.026 mg, Niacyna - 0.161 mg, Witamina B6  - 0.029 mg, Kwas foliowy -  7 µg, Witamina A – 1 IU, Witamina E – 0.12 mg, Witamina K - 4.4 µg ****Minerały:**** Wapń – 9 mg, Żelazo - 0.18 mg, Magnez - 7 mg, Fosfor - 12 mg, ****Potas - 116 mg,**** Sód – 1 mg, Cynk - 0.10 mg.



# 12 właściwości zdrowotnych i leczniczych jabłek

 „Jedz jedno jabłko dziennie, a lekarz nie będzie ci potrzebny” – twórca tego powiedzenia miał wiele racji. Badania naukowe regularnie dostarczają nowych informacji o kolejnych odkrytych właściwościach zdrowotnych i leczniczych jabłek i wpływie obecnych w nich witamin, soli mineralnych i innych składników pokarmowych na stan naszego organizmu. To, co najcenniejsze w jabłkach znajduje się w dużym stopniu w ich skórce i dlatego nie należy rezygnować z jej jedzenia, a obieranie owoców zastąpić ich dokładnym umyciem.

Jabłka zawierają [witaminę C](https://verdum.pl/witamina-c-funkcje-zrodla-niedobor/), [witaminę K](https://verdum.pl/witamina-k-funkcje-zrodla-niedobor/), [witaminę B2](https://verdum.pl/witamina-b2-funkcje-zrodla-niedobor/), [witaminę B6](https://verdum.pl/witamina-b6-funkcje-zrodla-niedobor/), [witaminę A](https://verdum.pl/witamina-a-wlasciwosci-zrodla-dzialanie/), [witaminę E](https://verdum.pl/witamina-e-wlasciwosci-zrodla-dzialanie/), [witaminę B1](https://verdum.pl/witamina-b1-funkcje-zrodla-niedobor/), [kwas foliowy](https://verdum.pl/kwas-foliowy-funkcje-zrodla-niedobor/), [kwas pantotenowy](https://verdum.pl/kwas-pantotenowy-funkcje-zrodla-niedobor/), potas, mangan, żelazo, wapń, magnez, fosfor, miedź, polifenole, pektyny. Niektóre z tych składników występuje w owocach w małych ilościach i może się wydawać, że ich oddziaływanie jest niewielkie. Jednak skumulowane czynią one z jabłka owoc o wyjątkowych właściwościach zdrowotnych. Szczególnie warta podkreślenia jest obecność licznych substancji mających działanie antyoksydacyjne.

## ****1. Jabłka pomagają w profilaktyce i leczeniu niektórych typów nowotworów 2. Jabłka oddziałują pozytywnie na czynność płuc 3. Jabłka działają przeciwmiażdżycowo 4. Jabłka pomagają w profilaktyce i leczeniu cukrzycy typu II 5. Jabłka sprzyjają odchudzaniu 6. Jabłka zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób neurodegeneracyjnych 7. Jabłka wpływają pozytywnie na wygląd skóry**** ****8. Jabłka wzmacniają odporność**** ****9. Jabłka chronią przed astmą i zmniejszają jej objawy 10. Jabłka uczestniczą w profilaktyce chorób wzroku 11. Jabłka pomagają usunąć z organizmu toksyny i metale ciężkie 12. Jabłka hamują rozwój próchnicy****

