

Wstęp

Owoce cenimy nie tylko za **smak**, ale też za **właściwości lecznicze**. Każdego dnia powinniśmy sprawić sobie małą przyjemność i wkomponować do jadłospisu dodatek w ich postaci.

Owoce i warzywa należy spożywać 5 razy dziennie. Taka porcja dostarczy nam cennych witamin, antyoksydantów oraz błonnika pokarmowego.

Jedząc owoce, pamiętajmy jednak o umiarze, gdyż niektóre z nich zawierają dużą ilość **węglowodanów**.

W tej książce można znaleźć opisy najpopularniejszych owoców, ich właściwości lecznicze, a także zastosowanie w kuchni i kosmetyce. Poradnik skierowany jest do każdego, kto chce zadbać o swoje zdrowie i pragnie uważniej przyrzeć się codziennej diecie.



TRUSKAWKA

Truskawka (*Fragaria grandiflora*) – słodki i aromatyczny symbol lata. Prawdziwa nazwa truskawki to poziomka truskawka. Surowcem leczniczym truskawki są jej liście i owoce. 100 gramów tych przepysznych owoców to 45 kalorii.

WITAMINY	SKŁADNIKI MINE- RALNE	ZWIĄZKI BIOAK- TYWNE
A, C, E, witaminy z grupy B	potas, fos- for, wapń, magnez	flawono- idy, anto- cyjany

Truskawki są owocami, które, dzięki zawartości manganu, istotnie wpływają na zwiększenie libido.

Truskawki są dozwolone
w diecie cukrzycowej!

Właściwości lecznicze truskawek:

- moczopędne
- przeciwwzapalne
- przeciwnowotworowe
- przeciwwirusowe
- bakteriobójcze
- wspierające pracę wątroby
- wzmacniające układ immunologiczny
- stymulujące wydzielanie żółci
- obniżające poziom cholesterolu
- poprawiające skład flory jelitowej
- zasadowotwórcze
- obniżające ciśnienie krwi
- wpływające korzystnie na pracę mięśni
- wzmacniające kości i zęby
- oczyszczające organizm.



Liście truskawek od dawna były stosowane w medycynie ludowej do zwalczania kamicy żółciowej i anemii.

Dla kogo truskawki?

Truskawki poleca się:

- rekonwalescentom
- osobom odchudzającym się
- wszystkim skarżącym się na problemy z trawieniem białek
- chorym na reumatyzm i artretyzm
- cierpiącym na schorzenia układu moczowego.

Truskawki zawierają **bromelinę**, która znajduje się też w ananasach. Enzym ten wspomaga trawienie białek!

Truskawki w kuchni

Jeżeli mamy ochotę na truskawki w środku zimy, wybierajmy te w postaci przetworów i mrożonek. Świeże truskawki poleca się jedynie latem, gdy nie są importowane.

Truskawki nie lubią długiego przechowywania, dlatego jedzmy je od razu po zakupie.

Owoce truskawek to idealny składnik:

- dżemów i konfitur
- nadzienia do pierogów, naleśników
- win i nalewek
- koktajli, lodów i sorbetów.



Tort biszkoptowy z kremem

Truskawki w kosmetyce

Kosmetyki z truskawkami mają właściwości:

- odżywcze
- odświeżające
- regeneracyjne
- likwidujące przebarwienia skóry.

W domowym zaciszu możemy przygotować maseczkę z truskawek. Wystarczy kilka sztuk zmieszać z jogurtem naturalnym i nałożyć na kwadrans na skórę twarzy i dekoltu. Po upływie tego czasu maseczkę zmywamy letnią wodą.

Przeciwwskazania

Truskawki mogą wywoływać reakcje alergiczne. Dlatego nie powinny ich spożywać:

- osoby uczulone na salicylany
- małe dzieci
- kobiety w ciąży
- kobiety karmiące.

WINOGRONA

Winogrona (*Vitis vinifera*) to soczyste jagody winorośli właściwej. Uprawiana jest ona od wielu tysięcy lat. Cenili ją zarówno starożytni Grecy, jak i Rzymianie. Winogrona mogą mieć różną barwę, od zielonej po różową, a skończywszy na granatowej. Jasne winogrona są mniej kaloryczne, na 100 gramów dostarczają 76 kalorii, natomiast winogrona ciemne 80 kalorii.

WITAMINY	SKŁADNIKI MINE- RALNE	ZWIĄZKI BIOAK- TYWNE
C, E, witaminy z grupy B	potas, wapń, magnez	kwasy or- ganiczne, polifenole, garbniki, olejki eteryczne

Mimo że istnieje wiele odmian winorośli, powinniśmy wybierać te o ciemnych jagodach, gdyż są zdrowsze niż winogrona jasne.

W medycynie ludowej liście winogron stosowało się do okładów na trudno gojące się rany.

Lecznicze właściwości winogron:

- likwidują zaparcia
- leczą choroby układu pokarmowego
- poprawiają pracę nerek
- są moczopędne
- działają odkwaszająco na organizm
- łagodzą bóle menstruacyjne
- wykazują działanie bakteriobójcze i przeciwwirusowe
- obniżają poziom cholesterolu
- leczą zaburzenia przemiany materii
- zwalczają zaparcia
- chronią przed działaniem wolnych rodników
- działają ochronnie na układ krwionośny i serce
- wspomagają pracę wątroby
- spowalniają starzenie się organizmu
- wzmacniają odporność.

