

# Polskie owoce. Super owoce znad Wisły



# Opis wskazówki

Polskie owoce są równie wartościowe i cenne jak te egzotyczne.

Polacy coraz bardziej interesują się kwestiami związanym z żywieniem. Zwracają większą uwagę co pojawia się na ich talerzach. Jednocześnie dużo osób ulega różnym modom i trendom głównie tym zza oceanu. Egzotyczne dla nas produkty, szczególnie owoce, są dla nas ciekawsze niż rodzime. Dodajesz jagody goji do owsianki? Pijesz sok z granata lub noni? Nie ulega wątpliwości, że zawierają wiele cennych związków i mają korzystny wpływ na cały organizm.

Czym są i co wyróżnia superowoce?

Są to owoce charakteryzujące się wysoką, a nawet bardzo wysoką zawartością związków o potwierdzonym badaniami naukowymi korzystnym wpływie na organizm ludzki. Często nazywa się te związki substancjami biologicznie aktywnymi lub prozdrowotnymi, a są to witaminy, składniki mineralne, błonnik, przeciwutleniacze. Superowoce dodatkowo wyróżniają się egzotycznym pochodzeniem, ciekawym wyglądem, a przede wszystkim unikatowym smakiem. Bardzo często w rejonach, w których naturalnie występują, są stosowane jako środki lecznicze w medycynie ludowej.

Jak działają superowoce?

Wysoka zawartość substancji biologicznie aktywnych, a także ich współdziałanie w organizmie, przekłada się na tak znaczący i pozytywny wpływ na funkcjonowanie wszystkich układów i narządów. Związki i witaminy pochodzące z owoców wykazują zdolność do spowalniania procesów starzenia, wzmacniają układ odpornościowy, chronią błony komórkowe i DNA przed uszkodzeniami, obniżają poziom cholesterolu we krwi, poprawiają ostrość widzenia oraz zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia oraz niektórych nowotworów

Lista superowoców

Obecnie do tej grupy zalicza się 13 owoców pochodzących z różnych rejonów na całym świecie. Są to jagody acai i goji, mango, papaja, acerola, noni, guarana, mangostan, granatowiec, ciemne winogrono, a także znane nam bliżej borówki, żurawina i rokitnik.

Polskie Superowoce

Patrząc na wymienioną wyżej listę widać, że powszechne u nas produkty również wykazują prozdrowotne działanie i spożywane regularnie korzystnie wpłyną na zdrowie i kondycję organizmu. W naszym kraju mamy wiele owoców, które nie zawsze są doceniane, a które w pełni zasługują na miano Superowoców. Jakie to owoce? Aronia, dzika róża, jagoda, czarny bez, czarna porzeczka, jeżyna, czereśnia czy dereń.

Wszystkie wymienione owoce są bogate w witaminy (C, E oraz z grupy B), betakaroten oraz polifenole, w tym antocyjany, które są silnymi przeciwutleniaczami i chronią organizm przed działaniem wolnych rodników. Warto zwrócić uwagę, że wśród wymienionych polskich owoców przeważa ciemne zabarwienie. Im ciemniejszy owoc, tym więcej zawiera barwników i polifenoli odpowiedzialnych za ich prozdrowotne działanie.

Nie należy ograniczać się tylko do jednego owocu, każdy z nich charakteryzuje się innym działaniem dlatego warto w miarę możliwości włączyć przynajmniej kilka z nich do jadłospisu.

Aronia znana jest z korzystnego wpływu na pracę mózgu i całego układu nerwowego oraz poprawy kondycji włosów, skóry i paznokci. Bardzo często stosowana jest w profilaktyce i leczeniu chorób układu krwionośnego. Potwierdzono również działanie prewencyjne względem nowotworów.

Czarna porzeczka redukuje zarówno poziom cholesterolu jak i poziom cukru we krwi. Dodatkowo związki w niej zawarte działają ochronnie na oczy. Napar z liści czarnej porzeczki pomaga na infekcje układu moczowego i dolegliwości żołądkowo-jelitowe.

Owoce rokitnika, podobnie jak aronii, wspomagają układ sercowo-naczyniowy. Stosuje się je również na reumatoidalne zapalenie stawów oraz na choroby skóry. Olej z rokitnika pomaga na wrzody i zgagę. Równocześnie chroni on przed