

Zjedz śliwkę! Jakie cenne właściwości mają śliwki?



Opis wskazówki

Śliwki, choć małe skrywają w sobie wiele cennych substancji i składników.

Śliwki świeże, śliwki suszone, śliwki wędzone, węgierki, mirabelki czy renklody. Sprawdzą się same jak i jako dodatek do wielu potraw. Jest wiele rodzajów śliwek i metod ich przygotowania oraz przechowywania, Lista właściwości śliwki jest naprawdę długa, więc warto zapoznać się z nimi właśnie teraz, gdy sezon na te owoce jest w pełni.

Właściwości lecznicze śliwki

Śliwka najbardziej znana jest ze swoich właściwości korzystnych dla układu pokarmowego. Owoce te regulują trawienie, poprawiają apetyt i chronią przed wolnymi rodnikami. Dzięki dużej zawartości pektyn (błonnik) zapobiegają zaparciom, a tym samym zmniejszają ryzyko pojawienia się nowotworów jelita grubego. Pektyny wraz z kwasami organicznymi, kwasem winowym i jabłkowym działają na nasz przewód pokarmowy niczym miotła i pomagają mu pozbyć się zbędnego tłuszczu i cholesterolu. Jeśli to właśnie tę właściwość śliwki chcemy wykorzystać, to najlepiej wybierać węgierki i renklody. Bogate w błonnik są także śliwki suszone (7,1 g w 100 g w stosunku do 1,4 g w śliwkach surowych). Śliwki warto zaserwować także niejadkom, gdyż poprawiają apetyt.

Zdrowotny wpływ śliwek został doceniony przez farmakologię. Wyciąg ze śliwek jest często wykorzystywanym składnikiem leków.

Właściwości odżywcze śliwki

Ochrona przed wolnymi rodnikami, którą zapewniają śliwki, możliwa jest dzięki zawartości witamin C, A i E. Zwłaszcza ta ostatnia rzadko występuje w owocach. Śliwki bogate są także w witaminy z grupy B, dlatego mają świetny wpływ na układ nerwowy i samopoczucie. Ciemne odmiany śliwek obfitują w polifenole (katechiny i kwas chlorogenowy), które wzmagają działanie antyoksydacyjne, a co za tym idzie zapobiegają nowotworom i miażdżycy. Pod względem składników mineralnych śliwki bogate są w potas, żelazo, magnez, wapń i fosfor. Zawartość tych składników ulega zwielokrotnieniu w śliwkach suszonych. W pestkach śliwek można odnaleźć amidalinę, uznawaną za pomocną w walce z rakiem. Zdrowotne właściwości posiada także kora drzew. Wyciąg z kory śliwki jest stosowany w leczeniu schorzeń prostaty. Wyciąg ze śliwy japońskiej zakwasza mocz, co zapobiega bakteryjnemu zapaleniu pęcherza.

Śliwki – kalorie

Poszczególne rodzaje śliwek różnią się kalorycznością. Zawartość kalorii w świeżych śliwkach wynosi około 46 kcal w 100 g. Średnia ilość węglowodanów w takiej porcji owoców wynosi od 12 do 14,6 g. Pod względem kalorii niechlubny rekord biją śliwki suszone – w 100 g jest aż 360 kcal!