

Dlaczego warto jeść szczaw?



# Opis wskazówki

Co kryje się w szczawiu?

Jeszcze kilkanaście lat temu potrawy ze szczawiem były powszechne na polskich stołach. Obecnie bardziej kojarzy się on z chwastem lub rośliną rosnącą na łąkach. Niesłusznie, ponieważ szczaw charakteryzuje się wieloma interesującymi właściwościami.

Składniki mineralne i witaminy

Liście szczawiu są bogatym źródłem błonnika. W 100 g liści znajduje się około 3 g węglowodanów, z czego ponad 2,6 g to błonnik.

Oprócz włókna pokarmowego intensywnie zielone liście skrywają witaminę C, kwas foliowy, beta-karoten oraz witaminy z grupy B. Wśród składników mineralnych znajdujących się w liściach na szczególną uwagę zasługują wapń, magnez, potas, fosfor, cynk oraz żelazo.

Właściwości zdrowotne szczawiu

Liście szczawiu od wieków były stosowane na wiele różnych dolegliwości. Swoje właściwości zawdzięczają wysokiej zawartości witamin, składników mineralnych oraz substancji biologicznie aktywnych. Ich ogromną zaletą jest możliwość wszechstronnego wykorzystania. Napar i sok z surowych liści doskonale pobudzają apetyt. Dzięki zawartości garbników liście stosuje się również w problemach związanych z układem pokarmowym, szczególnie podczas biegunki. Związki zawarte w szczawiu wykazują również działanie przeciwzapalne, przeciwgrzybicze oraz antybakteryjne. Z tego względu szczaw często jest składnikiem syropów na kaszel. Okłady z liści stosuje się na ukąszenia, oparzenia i zwichnięcia. Można nimi obłożyć również opuchnięte miejsca. Dodatkowo stwierdzono korzystny wpływ szczawiu na parametry krwi oraz jego działanie moczopędne.

Szczaw nie dla każdego

Szczaw charakteryzuje się wysoką zawartością kwasu fitynowego. Wykazuje on zdolność wiązania wapnia, przez co sprzyja powstawaniu kamieni w nerkach i pęcherzyku żółciowym oraz blokuje wchłanianie wapnia, co może prowadzić do osteoporozy. Z tego względu ze szczawiu powinny zrezygnować osoby z kamicą, reumatyzmem lub osteoporozą. Zdrowe osoby mogą spożywać szczaw w rozsądnych ilościach. Aby zapobiec niedoborom wapnia do potraw z wykorzystaniem liści szczawiu warto dodać nabiał np. mleko, jogurt czy śmietanę.