

Poziomka truskawka to mieszaniec dwóch gatunków poziomki z rodziny różowatych. Ma wiele nazw zwyczajowych: poziomka ananasowa, poziomka wielkoowocowa, najczęściej jednak nazywana jest po prostu truskawką. Mieszaniec ten został uzyskany w Europie przez skrzyżowanie pochodzącej ze wschodniej Ameryki Północnej poziomki wirginijskiej z chilijską, którego dokonał Duchesne w 1712 roku. Uprawiana ze względu na smaczne owoce, wyjątkowo i przejściowo dziczeje.

Truskawka ma więcej witaminy C niż owoce cytrusowe np. cytryna i grejpfrut. Chroni przed anemią, jest krwiotwórcza, posiada właściwości odtruwające i oczyszczające, poprawia przemianę materii, jest bogata w wapń, fosfor, mikro- i makroelementy.

Przeciętny europejski konsument spożywa średnio jedynie 36% dziennej dawki owoców zalecanej przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), co stanowi niewystarczającą ilość, by zdrowo i prawidłowo funkcjonować. Dlatego warto pamiętać o konieczności uzupełnienia diety o owoce.

Pojawiają się na początku czerwca truskawki i ciszą nas słodkim, odurzającym zapachem, kuszącym wyglądem i podniecającym smakiem i gwarantują zdrowie i korzystny wpływ na organizm. Dostarczają witaminy C, A, B1, B2 oraz PP, która m.in. reguluje dotlenienie krwi. Uzupełniają niedobory makro- i mikroelementów oraz dostarczają zdrowej dawki wapnia, fosforu, żelaza, magnezu i manganu. Wapń i fosfor wzmacniają kości i zęby oraz poprawiają pracę mięśni, a w połączeniu z magnezem odkwaszają organizm.

{gallery}galerie/truskawki{/gallery}

W truskawkach znajduje się bogactwo soli organicznych, poprawiających przemianę materii, i pektyn, oczyszczających jelita z resztek pokarmu i korzystnie wpływających na naturalną florę bakteryjną. Co więcej, poprzez spalanie tłuszczów owoce te posiadają właściwości odtruwające i oczyszczające. Dzieje się tak za sprawą **bromeliny**, enzymu odpowiadającego za rozkład białka. Poleca się więc osobom, które mają kłopoty z trawieniem białek lub powinny obniżyć wagę ciała. Ze względu na wysoką zawartość żelaza są również ważnym składnikiem kobiecej diety. Ochronią przed anemią, wzmocnią organizm, wpłyną odświeżająco na cerę i włosy. Będą poza tym wielkim sprzymierzeńcem w walce z chorobami reumatycznymi i

Lubimy truskawki

Wpisany przez Administrator
piątek, 25 listopada 2011 11:11 -

artretycznymi, a także obniżą kwasowość moczu i z tego powodu poleca się je przy schorzeniach wątroby, nerek, kamieniach moczowych i żółciowych oraz przy podagrze.