

Ciekawostki



o warzywach

polecanych w diecie profilaktyce cukrzycy typu II

Wiadomo, że osoby chore na cukrzycę powinny zwracać szczególną uwagę na zawartość węglowodanów w spożywanych warzywach. Warzywa i owoce posiadają zróżnicowaną zawartość węglowodanów. Niektóre z nich zawierają ich niewielkie ilości a inne dość znaczne. Wysoka zawartość węglowodanów w warzywach oznacza również dużą wartość kaloryczną warzywa i stawia trudne zadanie dla trzustki osoby z choroj na cukrzycę. Dla potrzeb diety cukrzycowej podzielono warzywa na grupy, w zależności od zawartości w nich cukrów. Ułatwia to wybór warzyw i owoców z pożądanej grupy, a także równoważną energetycznie wymianę produktów między grupami. Dzisiaj chciałam omówić warzywa z I grupy o najniższej zawartości cukrów. Będą to z grupy warzyw kapustnych brokuł, kalafior. Następnie

pomidor i ogórek oraz warzywa z grupy warzyw komosowatych: boćwina, rabarbar, szpinak.

Kalafior

Kalafior jest to skarbnica witamin C, K, B6, B9, karotenoidów (tylko odmiany zielone i żółte), polifenoli oraz glukozynolanów, a dodatkowo w kalafiorach o fioletowej róży występują antocyjany. Ilość składników mineralnych (potasu, wapnia czy magnezu) nie powala na kolana i mieści się w przedziale przeciętnym dla roślin kapustnych. Jednak kalafior jest lekkostrawny i niskokaloryczny i dlatego jest bardzo lubiany jako warzywo. Oczywiście konsument przyzwyczaił się do kalafiorów o różach białych i kremowych i często z trudem przychodzi mu sięgnięcie po kalafior zielony, nie mówiąc już o kalafiorach fioletowych czy żółtych. A pro-

szę mi wierzyć, producenci odmian i hodowcy ciągle wprowadzają na rynek nowe formy, kształty i kolory warzyw, tak aby przyciągnąć konsumenta, zaciekać go nowym warzywem i w konsekwencji doprowadzić do zakupu nowego warzywa. Niwóćmy się zielonych kalafiorów, kupujemy te o fioletowych różach czy o żółtym zabarwieniu. Są one i smaczne i zdrowe i mogą stanowić ciekawe urozmaicenie naszej codziennej diety.

Brokuł

Brokuł to taki „starszy brat” kalafiora. Jest warzywem zasobnym w witaminy B1, B2, B6, C, K, PP, kwas pantotenowy i kwas foliowy. Pod względem zawartości związków biologicznie czynnych znacznie przewyższa swojego krewniaka kalafiora. Brokuł jest uznawany za jedno z najważniejszych warzyw w diecie przeciwnowotworowej. Zawiera bardzo dużo karotenów, ksantofili, glukozyolanów, a dodatkowo w brokułach o fioletowej róży występują antocyjany. Związki te wykazują działanie przeciwnowotworowe w obszarze jelita grubego, prostaty, piersi, szyjki macicy, przełyku, żołądka, skóry, płuc, tchawicy, krtani i jamy ustnej. Brokuł jest dobrem źródłem minerałów takich jak: potas, wapń, żelazo, fosfor, mangan, magnez, siarka. Dodatkowo brokuł jest bardzo dobrym źródłem błonnika pokarmowego dzięki czemu poprawia perystaltykę jelit oraz likwiduje zaparcia. Dlatego uważam, że zarówno brokuły o zielonych, jak i te o fioletowych różach powinny znaleźć się na naszym talerzu. Gdy kupujemy różę brokułów zwróćmy uwagę na ich wygląd. Różę powinny być zwarte, jędrne, mocno zbite, intensywne w swojej charakterystycznej dla odmiany barwie. Największym grzechem

sprzedawców, szczególnie w okresie zimowym jest owijanie róż brokułów w folię polipropylenową. Jest to podobno związane z zabezpieczeniem róż przed uszkodzeniami, ale musimy pamiętać, że warzywa (nawet po zebraniu ich z pola ich z pola) przeprowadzają proces oddychania, a to przyczynia się do powstania wilgoci. Jeżeli teraz róża jest owinięta folią, to w takiej atmosferze bardzo łatwo rozwijają się grzyby pleśniowe i brokuł może się szybko zepsuć. Takich brokułów należy unikać.

Pomidor

Wydawałoby się, że pomidorze wiemy już prawie wszystko, a jednak nadal pojawiają się nowe ciekawe fazy dotyczące tego warzywa. Mogłabym zadać takie pytania:

Czy kolor robi różnice i jak smakują żółte pomidory? Mały może więcej, czyli co siedzi w pomidorze drobnoowocowym? Na półkach sklepowych pojawiają się coraz częściej pomidory o innym niż czerwone zabarwienie. Są to odmiany o owocach żółtych, pomarańczowych, malinowych, bordowych, fioletowych, brązowych, a do tego dochodzą jeszcze „wariacje” paskowane i ciapkowane. Czy smak kich owoców jest inny? Otóż nic bardziej mylnego. Może niektóre owoce, szczególnie tych ciemnych odmian są bardziej ostrzejsze czy kwaśniejsze w smaku, ale nadal jest to charakterystyczny smak pomidorowy. Pomidor pochodzi ze Środkowej lub Południowej Ameryki, skąd został przywieziony do Europy i rozprzestrzenił się dość szybko na inne kontynenty. Ciekawostką jest, że początkowo był uważany za roślinę trującą i uprawiano ją w ogrodach wyłącznie dla celów dekoracyjnych. I było w tym wiele prawdy, ponieważ zielone owoce

pomidorów zawierają tomatynę (alkaloid o dość szkodliwym działaniu). Jest to związane z pochodzeniem pomidorów należących razem z papryką, ziemniakami i bakłażanami do rodziny psiankowatych (Solanaceae). Dziś pomidor należy do najpopularniejszych warzyw na świecie, bez których nie może się obejść żadna kuchnia. Pomidor stał się nawet symbolem narodowym wielu krajów, szczególnie Hiszpańskiej i włoskiej. Pomidory są bogate w witaminę C (20 mg), E (0,2 mg), stanowią cenne źródło barwników karotenoidowych takich jak β -karoten (0,8 mg) i likopen (5-40 mg), pomidory, szczególnie typy drobnoowocowe są bogate w flawonoidy (kwercetynę), zawierają potas (400 mg) oraz niewielkie ilości wapna (20 mg) i magnezu (30 mg), a to wszystko w 100 gramach świeżych owoców.

Pomidory , szczególnie te drobnoowocowe są zasobne w związki flawonoidowe. Związki z grupy flawonoidów są:

- bardzo wydajnymi przeciwutleniaczami, a ich działanie na organizm człowieka polega na ochronie przed atakiem aktywnych form tlenu np. na DNA lub LDL;
- w pierwszym przypadku zmniejsza się ryzyko wystąpienia mutacji doprowadzających do powstania nowotworu, w drugim - hamowany jest proces narastania blaszek miażdżycowych;
- ponadto, flawonoidy chronią ważną dla komórki witaminę C przed jej nadmiernym utlenieniem.

Likopen zawarty w owocach pomidorów ma bardzo korzystny wpływ na zdrowie, ponieważ:

- jest bardzo silnym przeciwutleniaczem i może zapobiegać poważnym schorzeniom jak

np. chorobom serca. Większe stężenie likopenu w organizmie w większym stopniu chroni organizm przed nieinfekcyjnymi chorobami chronicznymi;

- likopen zapobiega chorobom nowotworowym poprzez to, że oddaje swoje elektrony wolnym rodnikom neutralizując je, zanim uszkodzą komórki ciała, będąc donorem elektronu może neutralizować wolne rodniki;

- badania serca i pomiary zawartości likopenu w tkance tłuszczowej wykonane u 1374 mężczyzn pokazały, że likopen może obniżyć ryzyko zawału serca aż o 50%;

- likopen posiada również inne właściwości prozdrowotne. Zaobserwowano, że likopen zmniejsza ryzyko zachorowania na raka. Podczas sześcioletnich badań wykonanych u 47 tys. mężczyzn, zauważono, że spożywanie produktów zawierających pomidory częściej niż 2 razy w tygodniu spowodowało 21-34% spadek ryzyka zachorowania na raka prostaty

- w badaniach, które były kontynuacją poprzedniego eksperymentu, stwierdzono, że mężczyźni, którzy spożywali więcej niż 10 posiłków zawierających produkty pomidorowe w ciągu tygodnia, mieli o 45% mniejsze ryzyko zachorowanie na raka prostaty, a ci, którzy spożywali tylko 4-7 takich posiłków , o 20%;

- w innych badaniach stwierdzono, że kobiety z wysokim poziomem likopenu w osoczu krwi, mają 5-krotnie mniejsze ryzyko zachorowania na raka szyjki macicy, w porównaniu do kobiet o niskim stężeniu tego związku. Jak wynika z przedstawionych faktów warto i trzeba spożywać pomidory, gdyż wnoszą one wiele dobrego dla naszego organizmu.

Ogórek

Konsumenci przyzwyczaili się do ogórków, szczególnie tych spożywanych na świeżo, że nie dostrzegają dobrodziejstw, jaki kryją się w tym niepozornym warzywie. Jak na warzywo zawierające ponad 96 proc. wody, kaloryczność ogórków jest znikoma - (100 g ogórków dostarcza ok 8-14 kcal). Jednak sam owoc jest zasobny w związki polifenolowe, chlorofile (w tym w magnez) oraz witaminy. Sok z ogórków jest znany ze swych właściwości oczyszczających organizm. Należy jednak pamiętać, że:

- świeże ogórki mogą być dla niektórych osób ciężkostrawne, posolenie ich nieco pomoże, natomiast kiszone ogórki są łatwiej przyswajane ze względu na obecność bakterii kwasu mlekowego powstających w procesie fermentacji;

- w przypadku ogórków należy pamiętać że zawierają one enzym zwany askorbinazą, który rozkłada witaminę C. Dlatego też, gdy chcemy mieszać ogórki z innymi warzywami zawierającymi niewielkie ilości witaminy C istnieje szansa, że większa ilość tej witaminy nie będzie przyswojona przez organizm.

Dlatego też do mieszanek sałatkowych z ogórkami wybierajmy inne warzywa dość zasobne w witaminę C (papryka). Nawet jeżeli część witaminy C zostanie rozłożona przez askorbinazę, to i tak pozostanie jej na tyle dużo, aby pokryć dzienne zapotrzebowanie organizmu na witaminę c, która wynosi 70 mg na dobę. Dodatkowo, gdy zakwasimy naszą sałatkę przy pomocy octu lub soku z cytryny, to unieczynnia askorbinazę (która nie działa w niskim pH) i w tej sytuacji nie ma problemu ze stratami witaminy C podczas przygotowania sałatki.

- musimy też pamiętać, że w liściach, pędach i łodygach ogórka znajduje się kukurbitacyna. Jest to bardzo gorzka substancja, którą rośliny ogórka produkują, w celu odstraszenia owadów zjadających liście. Prace hodowlane doprowadziły do uzyskania odmian ogórka o znikomej zawartości kukurbitacyny w owocach. Ale, czasami „dzika natura ogórka” daje o sobie znać w najmniej odpowiednim momencie, dlatego należy uważać, gdy się ogórki obiera, szczególnie w przypadku ogórków polowych, należy zawsze obierać od strony „jasnego końca owocu” ku jego „ciemnej stronie” czyli miejscu, gdzie kończy się szypułka rośliny. U nasady szypułka jest największe stężenie kukurbitacyny i możemy za pomocą noża „zanieczyścić” miąższ owocu. Wtedy poczujemy jak gorzki bywa ogórek.

Boćwina

Jest to bardzo mało znane warzywo czyli burak liściowy. Wiele osób myli boćwinę z botwiną. Spróbuję wyjaśnić różnice. Boćwina (zwany też mangoldem, kapustą rzymską, burakiem szpinakowym) to rodzaj uprawowy *Beta vulgaris* formą spożywaną są mięsiste liście i ogonki liściowe. Mogą one mieć zabarwienie ciemne (antocyjanowe) lub zielono – żółte (jasne). swoim wyglądem przypomina burak cukrowy. Podobnie jak burak ćwikłowy należy do rodziny komosowatych (*Chenopodiaceae*). Użytkową częścią rośliny są mięsiste ogonki liściowe oraz blaszka liściowa o bardzo często pofałdowanej powierzchni. Gatunek ten nie wytwarza korzeni spichrzowych i płytko się korzeni, dlatego należy uprawiać go na żyznych glebach. Liście buraka liściowego są zasobne w białko (2,5 g/100 g śm) oraz sole mineralne (szczegól-