

# 5 zaskakujących faktów na temat truskawek

21 czerwca 2018

Co wiesz o truskawkach? Oto pięć faktów na ich temat, które mogą cię zaskoczyć.



## CHCESZ ZACHOWAĆ JASNOŚĆ UMYŚŁU – JEDZ TRUSKAWKI

Tak właśnie jest. Naukowcy z Laboratorium Mikrobiologii Komórkowej im. Salka w La Jolla (stan Kalifornia, USA) stwierdzili, że truskawki zawierają fizetin – substancję, która może walczyć z utratą pamięci podczas rozwoju choroby Alzheimera. Początkowo przeprowadzali eksperymenty na myszach. Przez dziesięć miesięcy, dwóm grupom myszy zakażonych szczepem przedwczesnego starzenia się, podawano takie samo pożywienie, ale w pierwszej grupie regularnie podawano fizetin. Pod koniec eksperymentu stwierdzono, że różnica między grupami była uderzająca. Myszy, które nie otrzymywały fizetinu, wykazywały znaczny spadek funkcji fizycznych i poznawczych.

Potem odbyły się eksperymenty na ludziach. Prawie 122 tysiące pielęgniarek w wieku od 30 do 55 lat w latach 1976-2001 co cztery lata szczegółowo opisywały, jak często i co jedzą. Od 1995 roku badane, które przekroczyły wiek 70 lat, przeszły

kontrolę funkcji poznawczych. Pod koniec eksperymentu, naukowcy odkryli, że kobiety, które regularnie jedzą truskawki i borówki – najbardziej rozpowszechnione w Stanach Zjednoczonych owoce – znacznie przesunęły proces degeneracji poznawczej związanej z wiekiem. Stwierdzono również, że truskawka spowalnia proces starzenia na poziomie komórkowym.

## **TRUSKAWKI ZAMIAST VIAGRY**

Właściwości truskawek, zwiększające pociąg seksualny zarówno u mężczyzn jak i u kobiet, były znane już w ubiegłym stuleciu. Teraz już wiesz, dlaczego wszystko, co wiąże się z erotyką, nazywa się „truskawką”.

Już w XX wieku stwierdzono, że właściwość ta wynika z zawartego w truskawkach cynku. Nie tylko zwiększa on pobudliwość seksualną, ale i o jedną czwartą zwiększa prawdopodobieństwo zajścia w ciążę. Nawiasem mówiąc, Francuzi, zanim posyłają nowożeńców do sypialni, przygotowują im truskawkową supę ze śmietaną.

## **TRUSKAWKI WZMOCNIĄ MIĘSIEŃ SERCOWY**

Antocyjany – klasę flawonoidów w truskawkach odkryła grupa badaczy na Uniwersytecie Harvarda. Odkryli oni, że regularne spożywanie tych owoców o ponad 30 procent zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału serca u kobiet.

Eric Rimm, zajmujący się problemami żywienia i epidemiologii w Harvard School of Public Health, zaleca, aby truskawki były uwzględniane w codziennej diecie kobiet. Jego zdaniem przyczynia się to w dużym stopniu do zapobiegania chorobom serca.



## **ISTNIEJE WIELE CHORÓB – RECEPTA JEST JEDNA: TRUSKAWKI**

Dietetyk, kardiolog, lekarz najwyższej kategorii Ruchszana Nieupokojewa może opowiadać o truskawkach przez wiele godzin. Na przykład zawarta w nich pektyna sprzyja trawieniu i pomaga w walce ze złym cholesterolem. Kwas foliowy i żelazo, wapń i fosfor, mangan i potas nie pozwolą ci upaść duchem, dodadzą sił i wzmocnią system odpornościowy. W szczególności potas zawarty w tych owocach, pomaga zniżyć ciśnienie. Truskawki nie są przeciwwskazane nawet dla diabetyków, ponieważ mają bardzo niską zawartość cukru. Amerykańskie gwiazdy filmowe doskonale zdają sobie sprawę z tej właściwości owoców i dlatego często praktykują dietę truskawkową.

Lekarka dietetyk-kardiolog Natalia Fadiejewa radzi także jeść truskawki osobom z nadwagą. Twierdzi także, że ze względu na zawarte w truskawce witaminy C, B i PP, ten owoc wzmacnia układ odpornościowy, nerwowy i naczyniowy. Działając moczopędnie, zmniejsza obrzęk. Również truskawki są przydatne w oczyszczaniu jelit.

## **TRUSKAWKA – RATUNEK DLA OCZU**

Człowiek jest niemalże jedynym ssakiem, któremu brakuje zdolności do samodzielnego wytwarzania witaminy C. Otrzymujemy ją głównie z owoców i jagód. Na przykład z truskawek. Witamina

C chroni nas przed wolnymi rodnikami promieniowania słonecznego, wzmacniając rogówkę i siatkówkę oczu.

Do niedawna naukowcy przekonująco argumentowali, że przy znacznym nadmiarze w organizmie, witamina C może powodować zaćmę u kobiet około siedemdziesiątki. Naukowcy z Instytutu Karolinska w Sztokholmie wyjaśnili: witamina C jest niebezpieczna, jeśli jest otrzymywana z różnego rodzaju suplementów diety czy witaminowych tabletek. Z witaminą C zawartą w warzywach, owocach i jagodach nie ma to nic wspólnego. Tylko jedna porcja truskawek zawiera ponad 50 mg witaminy C, co odpowiada połowie dziennej normy. Jeśli spożyjesz dziennie nawet połowę normy, zapobiegnie to zmętnieniu soczewki, a w rezultacie zapobiegnie ślepecie.

Zdjęcia: [caropat](#) (CC0), [congerdesign](#) (CC0)

Źródło: [pl.SputnikNews.com](http://pl.SputnikNews.com)