

Buraki mogą szkodzić zdrowiu

29 października 2017

Buraki od dawna uważane są za szalenie zdrowe warzywa. Jest w nich mnóstwo witamin, makro- i mikroelementów (np. jod, cez, żelazo, cynk) oraz kwasów (foliowy, szczawiowy, cytrynowy, jabłkowy) i aminokwasów. A do tego jeszcze błonnik, który stymuluje perystaltykę jelit.

Barszcze, sałaty i soki z buraków są zdrowe dla ludzi z małokrwistością, nadwagą, hipertonią i chronicznymi zatwardzeniami. Przy wszystkich właściwościach buraków lekarze ostrzegają, aby nie przesadzać z ich spożywaniem. Buraki mają bowiem pewne wady, o których nie wolno zapominać.

Nie powinny nadmiernie spożywać buraków osoby chore na cukrzycę. Buraki zawierają wiele cukru, co prowadzi do podwyższenia jego poziomu we krwi. W diecie takich osób buraki powinny się znajdować, ale tylko w niewielkich ilościach.

Skrajnie ostrożni powinni być starsi pacjenci z osteoporozą. Oczyszczający efekt buraków jest na tyle silny, że wypłukuje z organizmu nie tylko toksyny, ale i wapń. Co gorsza, wchodzące w skład buraków substancje przeszkadzają w przyswajaniu tego niezbędnego mikroelementu.

Kolejna grupa ryzyka to osoby z wrzodami, zapaleniem błony żołądka i innymi chorobami układu pokarmowego. Buraki w dowolnej postaci – surowe, gotowane, smażone – drażnią kwasowością organy układu pokarmowego. Miłośnicy medycyny ludowej często wykorzystują sok tego warzywa do walki z kamieniami w nerkach. W rzeczywistości ono nie pomaga, a przeciwnie, zaostrza chorobę ze względu na wchodzący w jego skład kwas szczawiowy.

Nie mogą przesadzać z burakami także osoby z podrażnionymi jelitami, częstymi biegunkami, wzdęciami i innymi niepokojącymi objawami. To warzywo ma właściwości

rozluźniające, nie oszczędza osłabionego organizmu.

Ale i zdrowi ludzie nie powinni pić świeżego soku z buraków. Ten modny obecnie napój może doprowadzić do spazmów naczyń krwionośnych. Dietetycy polecają picie soku z buraków, który przez pewien czas stał.

Ostatnia ważna sprawa dotyczy zasad spożywania buraków. Najpierw buraki powinny zostać starannie oczyszczone szczotką. Dopiero wtedy można je obierać i kroić. Zielona część rośliny gromadzi trucizny, wchodzące w skład nawozów oraz obecne w środowisku. Staranna obróbka i umiarkowane spożycie to gwarancja tego, że warzywo przyniesie korzyści, a nie szkody dla zdrowia.

Źródło: pl.SputnikNews.com