

# TRUSKAWKI

Podobno... jeśli przepołowisz podwójną truskawkę i podzielisz się nią z kimś - to zakochacie się w sobie...

Te czerwone, soczyste i niezwykle smaczne owoce ze względu na swój kształt i kolor były symbolem greckiej bogini miłości Wenus. Truskawki mają wiele walorów zdrowotnych i dietetycznych. Ten symbol lata, wyhodowano sztucznie. Pierwsze truskawki pojawiły się w XVIII w., a stworzono je z mieszanki poziomki wirginlijskiej z poziomką chilijską, które zostały sprowadzone do Europy z Ameryki Północnej i Południowej. Krzyżówka tych dwóch odmian dała początek nowemu owocowi - truskawce ananasowej. Stało się tak za sprawą króla Francji - Ludwika XVI, który sprowadził poziomki do swoich ogrodów w Wersalu, a ogród udostępnił swojemu botanikowi, niejakiemu Duchense. Ten stworzył pierwszą odmianę truskawki. Jednakże w tworzeniu nowych odmian tych owoców prym wiedli Anglicy. Truskawki zaczęły pojawiać się coraz częściej, początkowo na stołach możnowładców - jako niezwykle elegancka przekąska, a z biegiem lat stały się dostępne dla każdego.

Truskawki to przede wszystkim owoce - bogate źródło witaminy C - jej dzienne zapotrzebowanie zaspokajane jest już przez 20 dag tych niezwykle aromatycznych owoców. Niedobór tej witaminy prowadzi do obniżenia ogólnej odporności organizmu, zwiększenia się poziomu cholesterolu we krwi oraz wielu poważnych schorzeń, m.in. skorbutu. Truskawki zawierają dużą dawkę witamin: K, B2, PP, a także karotenu, czyli prowitaminy A (witaminy te wpływają korzystnie na układ nerwowy, wzmacniają wzrok, regulują poziom cholesterolu i cukru we krwi). Truskawki zawierają też cenne składniki mineralne: żelazo, wapń, fosfor, a także mangan i kobalt, które są niezbędne do utrzymania prawidłowej struktury kości i zębów. Truskawki mają też działanie bakteriobójcze, ze względu na zawarte

w nich fitoncydy (podobnie jak chrzan, czosnek i cebula).

Oprócz celów profilaktycznych, truskawki wykorzystywane są również do leczenia niektórych chorób. Ze względu na alkalizujące i moczopędne właściwości, zalecane są reumatykom, artretykom, oraz osobom z niewydolnością nerek i wątroby.

**Nawet osoby cierpiące na cukrzycę mogą bez obaw sięgać po truskawki, ponieważ zawierają one głównie fruktozę, która wchłaniana w jelitach, jest przekształcana bez udziału insuliny przez wątrobę w glukozę.**



Truskawki są wspaniałym składnikiem diety, gdyż są bardzo mało kaloryczne ok. 40 kcal na 100 g, nie zawierają tłuszczu, są bogate w pektyny, a ich drobne ziarenka korzystnie wpływają na perystaltykę jelit. Zmniejszają apetyt, a także utrudniają wchłanianie cukrów. Mają również dużą zawartość żelaza, co korzystnie wpływa na naszą krew. Działają również moczopędnie. Ponadto, doskonale czyszczą organizm z toksyn. Co więcej, zawarte w truskawkach enzymy spalające tłuszcz i bromelina rozkładająca białko, sprawnie i skutecznie pomagają w trawieniu. W do-

mowej kosmetyce polecane są maseczki z nich - wybielającą (do truskawek dodajemy odrobinę oliwy), odświeżającą (z herbatą i miodem pszczelim) i nawilżająco-antybakteryjną (z kremem nawilżającym). Rozgniecione owoce stosuje się także jako środek przeciwko piegom i przebarwieniom twarzy. Truskawka może być także stosowana jako doskonały wzmacniacz zębów, wystarczy rozetrzeć ją na dżiaślach oraz zębach i poczekać tak kilkanaście minut.

oprac. A. Kierznowska-Rurarz