**Truskawki? Na zdrowie!**

**Sezon na truskawki trwa w Polsce w najlepsze. W kolejce po nie na osiedlowych bazarkach czy przysklepowych straganach chętnie ustawiają się zarówno dzieci, jak i dorośli. I zdaniem dietetyków – to bardzo dobrze, bowiem owoce te, oprócz niezaprzeczalnych walorów smakowych, dostarczają też wielu witamin i pozytywnie oddziałują na organizm.**

Mało kto wie, że Polska należy do największych producentów owoców miękkich na świecie. Nasz zbiór truskawek na poziomie ok. 150-200 tys. ton rocznie sprawia, że w tym względzie ustępujemy jedynie Hiszpanii!

Taki stan rzeczy to bez wątpienia powód do radości, bowiem wraz ze zwiększoną produkcją rośnie też spożycie tych owoców. A to zdecydowanie korzystnie wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie:

- Truskawki, poza znanymi i cenionymi walorami smakowymi, charakteryzują się też wysoką zawartością witaminy C, makro- i mikroelementów, błonnika pokarmowego oraz polifenoli – wyjaśnia Radosław Majewski z Centrum Dietetyki Stosowanej w Białymstoku.

Do tego dochodzi zasobność w różnorodne substancje biologicznie aktywne – duże ilości kwasów fenolowych (2,4-2,5 mg/100 g .m.), flawonoidów (5,2-8,2 mg/100 g .m.) i witamin. W konsekwencji truskawki wykazują działanie antybakteryjne, a nawet przeciwdziałają powstawaniu i rozwojowi chorób cywilizacyjnych – w tym nowotworów (dzięki obecności dużej ilości kwasu elagowego), nadciśnienia, zawałów serca czy nadmiaru cholesterolu.

To nie wszystko

- Oprócz tego liczne badania sugerują, że zawarte w tych owocach polifenole mogą mieć pozytywny wpływ na trawienie i wchłanianie węglowodanów, a tym samym pomagają modulować stężenie glukozy we krwi po posiłku. Substancje te mają zdolność hamowania aktywności jelitowej α – glukozydazy, rozszczepiającej węglowodany złożone do prostych, co prowadzi do spowolnienia absorbcji glukozy. Jest to szczególnie istotne dla cukrzyków oraz osób dbających o prawidłową masę ciała – dodaje przedstawiciel Centrum Dietetyki Stosowanej.

Testy wykazały również, że bogaty w polifenole mus z truskawek zmniejsza u osób zdrowych poposiłkową glikemię w odpowiedzi na spożycie sacharozy, a obserwowane wydłużenie i osłabienie odpowiedzi glikemicznej wiąże się z ograniczeniem trawienia lub wchłaniania sacharozy z przewodu pokarmowego.

W tym miejscu warto wspomnieć o insulinooporności, będącej nieodłącznym elementem i jedną z przyczyn występowania cukrzycy. Jak dowodzą badania na zwierzętach, zawarty m. in. w truskawkach 3-glukozyd cyjanidyny może łagodzić wywołaną dietą wysokotłuszczową hiperglikemię i oporność na insulinę.

Związek ten bierze także udział w poprawie wrażliwości na insulinę (poprzez zwiększenie wydzielania adiponektyny i leptyny) oraz regulacji ekspresji genów w izolowanych adipocytach (komórkach tłuszczowych).

Istotne nasiona

Sezonowość występowania oraz stosunkowo mała trwałość truskawek powodują, że są one powszechnie stosowane do produkcji mrożonek, zagęszczonych soków, napojów, nektarów i dżemów. Warto jednak przy tym zwrócić uwagę na właściwości poszczególnych składowych owoców:

- Nasiona, choć stanowią jedynie ok. 1% całej masy, w rzeczywistości zawierają nawet do 11% wszystkich związków polifenolowych obecnych w truskawkach i są źródłem bogatego w kwas L-linolenowy oleju. Pamiętajmy też, że odpady z przetwórstwa mogą być źródłem substancji przeciwutleniających, a zwłaszcza proantocyjanidyn, oleju, kwasu elagowego i elagotanin – opisuje dietetyk Remigiusz Filarski.

Właściwości prozdrowotne

Przyjmuje się, że właściwości prozdrowotne warzyw i owoców wynikają z obecności w nich błonnika pokarmowego oraz antyoksydantów. A znaczna część zawartych w nich polifenoli związana jest z matrycą błonnika, co w konsekwencji sprawia, że stanowi on idealny nośnik substancji o potencjalnie prozdrowotnym działaniu.

- Co więcej, biodostępność i biologiczna funkcja naturalnie występujących polifenoli (np. w truskawkach) jest nieporównywalne wyższa niż w obecnych na rynku farmaceutykach, co pozwala na pełniejsze wykorzystanie tych związków przez florę jelitową – dodaje na koniec specjalista z Centrum Dietetyki Stosowanej.