**Dlaczego warto jeść truskawki?**

**Sezon na truskawki w pełni. Te małe, słodkie, czerwone owoce to rarytas, na który czekamy cały rok. Mają wiele witamin i minerałów, które korzystnie wpływają na nasze samopoczucie i sprawiają, że stajemy się zdrowsi. Czy warto więc w truskawkowym okresie najeść się ich na cały rok?**

- Choć tak jak ze wszystkim, z truskawkami nie należy przesadzać, to zdecydowanie jedna ze zdrowszych przekąsek, jaką proponują dietetycy. I właśnie teraz warto się w nich rozsmakować, bo są nie tylko zdrowe, ale też smaczne – mówi Łukasz Sot z Cateromarket.pl, pierwszej w Polsce internetowej porównywarki cateringów dietetycznych.

Jedną z podstawowych zalet tych owoców jest ich niska gęstość energetyczna. Ku uciesze pań, które na różnych dietach są nieustannie, w porcji truskawek znajdziemy bardzo małą ilość kalorii. Garść truskawek (ok. 70 g) dostarcza nam jedynie 20 kcal, co w porównaniu z innymi owocami wypada bardzo korzystnie. Banan na przykład, który waży również 70 g kalorii ma aż trzy razy więcej.

Badanie naukowe z udziałem ponad pięciuset tysięcy osób potwierdziły, że truskawki doskonale wpływają na sylwetkę. Po dogłębnych analizach okazało się, że osoby jedzące więcej tych owoców są mniej narażone na nadwagę.

- Trzeba jednak pamiętać, że truskawki ze śmietaną i cukrem mogą dać efekt odwrotny do zamierzonego. Raczej jedzmy więc je bez żadnych dodatków – mówi ekspert z Cateromarket.pl

Truskawka jest źródłem witaminy C, która wspomaga odporność organizmu. Co ciekawe, ten sezonowy owoc ma jej więcej niż cytryna i pomarańcza. Jedzenie truskawek jest zatem doskonałym sposobem na zwalczanie infekcji. Czerwone owoce zawierają także witaminy A, B1, B2, B3 (PP), B6 oraz E. Ponadto jest w nich wiele kwasu foliowego, błonnika, potasu, wapnia, fosforu czy magnezu i żelaza. Truskawki są więc prawdziwą bombą witaminową.

- Truskawki to też skarb dla naszych żył i tętnic. Radykalnie chronią przed wszystkimi chorobami układu krążenia dzięki przeogromnej zawartości błonnika, witaminy C i przeciwutleniaczy – dodaje Łukasz Sot – Warto też wiedzieć, że jedzenie choćby jednej porcji owoców jagodowych trzy razy w tygodniu pozwala zmniejszyć u pań ryzyko występowania chorób układu krążenia aż o 32%!

To jednak nie wszystko. W XXI wieku nikt nie wymyślił skutecznego leku na choroby nowotworowe, ale udowodniono, że truskawki mogą przed nimi chronić. Przekonali się o tym pacjenci, u których zdiagnozowano przedrakowe zamiany przełyku. Codziennie przez pół roku spożywali 60 gramów truskawek. Efekt? U ponad 80% ochotników zaobserwowano remisję choroby i zmniejszenie markerów rozwoju nowotworów.

Co ciekawe spożywając te owoce regularnie (choć w naszej szerokości geograficznej jest nieco trudne) zmniejsza się też ryzyko zachorowania na nowotwory przewodu pokarmowego.

Reasumując, truskawki są jednym z najzdrowszych owoców. Charakteryzują się wysoką zawartością substancji odżywczych, niską wartością energetyczną, chronią przed wieloma chorobami i pomagają utrzymać prawidłową masą ciała. A więc jedzmy truskawki, póki sezon trwa…