

Żurawina chroni dzieci



Według ustaleń naukowców z Uniwersytetu Kolumbii Brytyjskiej sok żurawinowy bogaty w silne przeciwutleniacze - proantocyjanidyny może zapobiec nawracaniu zakażeń układu moczowego u dzieci.

Sok żurawinowy z wysokim stężeniem proantocyjanidyny zmniejsza ryzyko nawracających zakażeń układu moczowego u dzieci bez zaburzeń urologicznych - potwierdził zespół badawczy, kierowany przez Kourosha Afshara z Uniwersytetu Kolumbii Brytyjskiej.

Naukowcy: dzięki żurawinie dzieci rzadziej chorują

Wyniki jego badań, choć przeprowadzonych na małej grupie (40 dzieci) budzą zainteresowanie wielu lekarzy. Stany zapalne układu moczowego to stosunkowo częsta dolegliwość, szczególnie u dziewczynek, które chorują częściej od chłopców. Na pozór jest to przede wszystkim uciążliwa przypadłość, która objawia się pieczeniem, częstszym oddawaniem moczu. Jednak niewłaściwie leczona może doprowadzić nawet do uszkodzenia nerek u dzieci. Często stosuje się antybiotyki. Mają one jednak skutki uboczne, a długotrwale stosowane prowadzą do uodpornienia się opornych bakterii. Wielu pediatrów ma więc nadzieję, że żurawina może być ciekawym uzupełnieniem terapii.

Ważny jest skład

Kourosh do swoich badań wykorzystywał soki z dużą zawartością proantocyjanidów. Bogata w nie jest żurawina wielkoowocowa. I to właśnie proantocyjanidy są głównym przeciwnikiem bakterii w namnażaniu się w przewodzie moczowym. Dlatego wybierając produkty z żurawiny należy wziąć pod uwagę skład preparatu. Powinien być on bogaty w przeciwutleniacze pochodzące ze skoncentrowanej żurawiny. Aby skuteczniej zapobiegać nawrotom choroby powinien on ponadto wzbogacać organizm w bakterie probiotyczne.

Niezwykła żurawina

Dlaczego właśnie żurawina jest tak często wykorzystywana do leczenia zakażeń układu moczowego? Warto przyjrzeć się jej składowi. Czerwony owoc swoją specyficzną cierpką zawdzięcza licznym kwasom: cytrynowy, chinowy, jabłkowy, benzoesowy. Jest także bogaty w witaminy (C, A, B1, B2) oraz bezcenne dla naszego zdrowia flawonoidy. Badania wykazują, że spośród wszystkich owoców poddanych analizie żurawina wielkoowocowa wykazuje najsilniejsze właściwości przeciwutleniające. Jest ona także dobrze przebadana.

Proantocyjanidyny występujące właśnie w żurawinie mają specyficzną budowę. To właśnie dzięki niej mają one działanie przeciwadhezyjne - zmniejszające przyczepność bakterii E.coli do nabłonka dróg moczowych, a tym samym przeciwdziałające rozwojowi zakażenia.

Dlaczego warto dawać dzieciom żurawinę?

- żurawina suszona ma dużą zawartość witamin A i C, witamin grupy B.
- żurawina wielkoowocowa znana jest ze swoich właściwości chroniących drogi moczowe - wchodzące w jej skład związki czynne zwane proantocyjanidynami (PAC) sprawiają, że bakterie E.coli odpowiedzialne za infekcje dróg moczowych, nie mogą się przyklejać do ścianek dróg moczowych, w rezultacie czego zostają wypłukane i infekcja nie rozpoczyna się. Żurawina powoduje też, że bakterie trudniej łączą się w kolonie, co hamuje przed powstaniem zapalenia. Ważne jest, żeby wybierać "żurawinę wielkoowocową", bo właśnie ta odmiana ma proantocyjanidy, które chronią przed infekcją dróg moczowych. Żurawina również zakwasza moc, co sprzyja ochronie przed zapaleniem dróg moczowych, bo bakterie nie lubią kwaśnego środowiska.

Z tego powodu warto dawać dzieciom żurawinę wielkoowocową - aby w przyjemny i smaczny sposób zapobiegać - dość częstym u dziewczynek zwłaszcza, infekcjom układu moczowego.

Również kobiety w ciąży, którym statystycznie częściej mogą zdarzać się zapalenia dróg moczowych, powinny włączyć żurawinę do swojej diety.

- Żurawina ze względu na swój skład wspomaga też naturalną odporność na choroby wirusowe - zatem zaleca się jedzenie żurawiny szczególnie w okresie jesienno-zimowym, by chronić się przed przeziębieniami.
- Żurawinę można wykorzystać jako przekąskę, dodatek do jogurtu, musli, ciasta, deserów, ale również warto wypróbować owoce suszonej żurawiny jako dodatek do sosów do mięs, do schabu (analogicznie jak schab z morelą czy śliwką).

Ciasteczka owsiane z żurawiną

Chrupiące ciasteczka owsiane z żurawiną doskonale o każdej porze.



Składniki

- 300g płatków owsianych
- 150g mąki orkiszowej
- 1 jajko
- 150 g suszonej żurawiny
- kostka masła (200g)
- 60 g brązowego cukru
- 150 g cukru do wypieków
- łyżeczka cynamonu
- łyżka ekstraktu z wanilii

Sposób przyrządzenia

Masło wyjmij wcześniej z lodówki żeby się ociepliło i zrobiło miękkie. Piekarnik nagrzej do 180C.

Masło utrzyj z białym i brązowym cukrem. Dodaj roztrzepane całe jajko i zmiksuj. Dodaj cynamon, ekstrakt waniliowy, przesianą mąkę orkiszową i całość ponownie zmiksuj. Następnie dodaj płatki owsiane, żurawinę i całość dokładnie wymieszaj.

Dwie blachy z wyposażenia piekarnika wyłóż papierem do pieczenia. Z ciasta rób kulki mniej więcej wielkości orzecha włoskiego i a potem je spłaszczaj i układaj na blaszce.

Wstaw ciasteczka do nagrzanego piekarnik na około 12-15 minut (czas zależy od piekarnika trzeba pilnować by się nie spaliły) po tym czasie ciastka powinny lekko zbrązowieć. Po wyjęciu z piekarnika najlepiej ciasta studzić na kratce by nie zaparowały.

Idealna przekąska dla całej rodziny.