

Dlaczego warto jeść truskawki?



Zwiększają odporność organizmu

Truskawki stanowią bogate źródło witaminy C, która wspomaga odporność organizmu i zapobiega powstawaniu infekcji. Wystarczy zaledwie jedna filiżanka tych owoców, aby uzyskać 100% zapotrzebowanie na tę witaminę.

Korzystnie działają na kości

W truskawkach znajdują się mangan i potas – składniki, które wzmacniają kości i zapewniają im prawidłowy rozwój. Z tego względu stanowią one ważny element diety dziecka. Poza tym, owoce te powinny być również regularnie spożywane przez dorosłych, gdyż zapobiegają związanej z wiekiem osteoporozie.

Zapobiegają wypadaniu włosów

Zawarte w truskawkach witaminy z grupy B zapobiegają nadmiernemu wypadaniu włosów. Co więcej, obecne w ich składzie pierwiastki, takie jak miedź i magnez, chronią skórę głowy przed wystąpieniem łupieżu.

Zapobiegają chorobom serca

W truskawkach zawarte są flawonoidy – silne przeciwutleniacze, które ograniczają miazdzyco twórcze działanie złego cholesterolu. Ponadto, wzmacniają one system sercowo-naczyniowy i zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób serca.

Zapobiegają zaparciom

Zawarty w truskawkach błonnik zapobiega zaparciom i wspomaga oczyszczanie jelit z toksyn. Warto również wiedzieć, że składnik ten ogranicza wchłanianie w układzie pokarmowym tłuszczów dostarczanych do organizmu wraz z pożywieniem.

Zmniejszają ryzyko wystąpienia raka

Większość owoców i warzyw zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby nowotworowej. Jest to związane z pozytywnym wpływem na organizm silnych zawartych w ich składzie przeciwutleniaczy, które zapobiegają niekontrolowanemu namnażaniu się komórek – ma to miejsce przy tworzeniu się komórek rakowych.

Zapobiegają powikłaniom przy cukrzycy

Badania naukowe potwierdzają, że regularne spożywanie truskawek może uchronić cukrzyka przed powikłaniami, takimi jak stopa cukrzycowa czy utrudnione gojenie się ran. Wystarczy każdego dnia spożyć garść tych owoców.

Wspomagają odchudzanie

Truskawki to niskokaloryczne owoce, które szybko zapewniają uczucie sytości ze względu na zawarty w nich błonnik. Poza tym, znajdująca się w ich składzie witamina C przyspiesza metabolizm, a tym samym wspomaga procesy redukcji nadmiaru tkanki tłuszczowej.

Korzystnie działają na płód

W truskawkach zawarty jest kwas foliowy – składnik niezbędny dla prawidłowego rozwoju płodu. Poza tym, truskawki zawierają również inne witaminy, niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu – A, C oraz E.

Mają zbawienny wpływ na skórę

Na skutek działania czynników zewnętrznych, takich jak promieniowanie słoneczne czy zanieczyszczenia powietrza, dochodzi do tworzenia się wolnych rodników. Związki te wywierają niekorzystny wpływ na naszą skórę, przyspieszając procesy jej starzenia. Zawarte w truskawkach przeciwutleniacze zapobiegają reakcjom rodnikowym, a tym samym chronią skórę przed uszkodzeniami komórek.