

# Jagody

**Właściwości odżywcze i lecznicze jagód znane były już przed wiekami. Te niewielkie owoce wykorzystywane były między innymi jako środek na zatrucia, lek na szkorbut i choroby układu moczowego. Obecnie są polecane ze względu na korzystny wpływ na układ krwionośny i wzrok. Jagody w świeżej postaci można kupić w sezonie letnim od czerwca do sierpnia. Poza sezonem dostępne są w formie mrożonek. Wiele osób lubi zbierać jagody samodzielnie, wtedy warto pamiętać, by robić to z dala od dróg czy zakładów przemysłowych, aby mieć pewność, że będą wolne od zanieczyszczeń i metali ciężkich. Zbierając czy kupując jagody należy im się dobrze przyjrzeć i wybierać tylko soczyste, twarde owoce.**

## Jagody – właściwości

Jagody mają niewiele kalorii za to całe mnóstwo substancji odżywczych, z których warto czerpać pełnymi garściami. Szczególnie w sezonie jagodowym jedzmy je jak najczęściej, gdyż mają korzystny wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu. Przede wszystkim, spożywanie jagód wpływa na uszczelnienie naczyń krwionośnych – dzieje się tak dlatego, że jagody zawierają sporo witaminy C oraz substancji, które przedłużają jej działanie w organizmie. Jagody są więc doskonałym produktem w profilaktyce chorób serca i układu krążenia, mają też wpływ na obniżenie zbyt wysokiego ciśnienia krwi. Inne połączenie związków – witamina C i cyjanidyna ma właściwości przeciwzapalne i hamuje działanie histaminy, czyli substancji odpowiadającej za występowanie objawów alergii, takich jak pokrzywka czy świąd. Jedzenie jagód świetnie też wpływa na leczenie stanów zapalnych skóry.

W jagodach znajduje się wiele przeciwutleniaczy, które opóźniają efekty starzenia i obniżają ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych. Jagody zawierają witaminę A i E, cynk, mangan i miedź, a także liczne enzymy i kwasy owocowe. Mają zbawienny wpływ na urodę, odżywiają i oczyszczają skórę, przyspieszają cofanie się zmian trądzikowych. Zawarte w jagodach antocyjany pozytywnie wpływają na wzrok oraz obniżają poziom cukru we krwi. Świeże jagody usprawniają na pracę układu pokarmowego, regulują trawienie i działają przeciwpasożytniczo. Natomiast jagody suszone mają właściwości przeciwbiegunkowe – garść suszonych jagód to prosty sposób, aby szybko przywrócić jelitom naturalny cykl pracy.

Spożywanie jagód korzystnie wpływa też na pracę mózgu i układu nerwowego, pomaga usprawnić pamięć i zwiększa koncentrację. Jagody są zalecane osobom starszym, u których pojawiają się pierwsze problemy z pamięcią. Warto je spożywać w okresie wzmożonego wysiłku pamięciowego, na przykład podczas intensywnej nauki. Nie tylko poprawią pamięć, ale też dostarczą energii, niezbędnej do prawidłowej pracy mózgu.

## Jagody – zastosowanie

Oprócz tego, że jagody mają mnóstwo właściwości prozdrowotnych, warto pamiętać, że też doskonale smakują – są słodkie, soczyste i bardzo aromatyczne. Zarówno świeże, jak i mrożone czy suszone owoce można wykorzystać w kuchni na wiele sposobów. Ze świeżych jagód można zrobić dżemy, konfitury i galaretki, dodać je do ciast czy muffinek, a także przyrządzić pierogi, naleśniki, racuszki, gofry czy knedle z jagodami. Suszone jagody to doskonały składnik domowego musli i batoników z

ziarenkami oraz owocowych sałatek. Jagody można dodać do koktajli na bazie kefiru czy naturalnego jogurtu. Będą też świetną ozdobą deserów. Ze świeżych jagód można wycisnąć sok, który ma wyjątkowe właściwości zdrowotne, a przy tym doskonale smakuje.

Author: Bonavita.pl

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/jagody>

