

Jarmuż - właściwości, wartości odżywcze, przepisy

Kilka słów o jarmużu - nowe doniesienia o starej jak świat roślinie. O tym, że warto pokochać jarmuż i zaprosić go na swój stół przekonuje jego niezwykle bogaty skład, a także estetyczny wygląd. W jaki sposób zielone liście jarmużu chronią nas przed nowotworem, zakażeniami bakteryjnymi i chorobami serca? O tym przeczytacie w poniższym artykule.

Jarmuż

Jarmuż to roślina będąca odmianą kapusty warzywnej bezgłowej. Znana była już w starożytności. Po długim okresie zapomnienia znów powraca do łask. Budzi zainteresowanie dietetyków i smakoszy ze względu na liczne właściwości prozdrowotne i smakowe.

Właściwości zdrowotne jarmużu

Jarmuż wpłynie na poprawę zdrowia i to nie tylko dzięki zawartości witamin i składników mineralnych, ale przede wszystkim ze względu na zawartość fenoli. Należą do nich m.in. kwas hydroksycynamonowy, kwas galusowy, kwas fumarowy, kwercetyna, kemferol. Kwercetyna i Kemferol – warto skupić na nich szczególną uwagę. Niektóre badania wskazują na właściwości przeciwnowotworowe oraz przeciwbakteryjne tych związków, np. w stosunku do *Staphylococcus aureus*, *Enterobacter faecalis* czy *Bacillus subtilis*. Fenole znane są także ze swoich właściwości antyoksydacyjnych, przez co w znaczący sposób mogą wpłynąć na opóźnienie procesu starzenia się komórek. Niech od tej pory jarmuż kojarzy nam się również z sulforafanem, a ten ze zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Dlaczego? Sulforafan posiada szerokie spektrum możliwości – od zapobiegania procesowi karcynogenezy poprzez hamowanie rozwoju *H. Pylori* aż po działanie protekcyjne na komórki nerwowe. **Przewiduje się nawet wykorzystanie jarmużu (a właściwie substancji z niego wyizolowanych) w leczeniu stwardnienia rozsianego.** Jeżeli martwi Cię zbyt wysoki poziom cholesterolu – za przykładem badanych Koreańczyków cierpiących na hipercholesterolemię wypijaj codziennie szklankę soku jarmużowego. Wspomniane badanie wykazało korzystny wpływ w postaci zwiększenia frakcji dobrego cholesterolu HDL przy jednoczesnym obniżeniu stężenia LDL.

Ważne Nie bez znaczenia pozostaje sposób obróbki kulinarnej jakiej zostanie poddane warzywo. Im większa ingerencja – siekanie, gotowanie – tym mniej zachowa się cennych składników. Nie warto poddawać długiemu gotowaniu w wodzie roślin bogatych w fenole – najlepiej ograniczyć się do blanszowania (które może nawet zwiększyć biodostępność cennych składników).

Oprócz związków korzystnie wpływających na zdrowie, jarmuż – jak wszystkie warzywa kapustne – zawiera także związki uznane za antyodżywcze – tj. glukozynolany. Glukozynolany rozkładają się na skutek działania enzymu występującego także naturalnie w warzywach kapustnych – mirozynazy. Ta uwalniana jest z uszkodzonych tkanek roślin (np. podczas siekania, czy przeżuwania) i przekształca glukozynolany do związków niekorzystnie oddziałujących na pracę trzustki, wątroby, nadnerczy. Utrudniają one także wnikanie jodu do tarczycy a tym samym uniemożliwiają efektywną

produkcję hormonów. Z tego względu spożycie warzyw kapustnych powinno być szczególnie ograniczane przez osoby cierpiące na zaburzenia funkcji tarczycy. Jak zapobiec aktywacji związków antyodżywczych w warzywach? Już w 90 stopniach Celsjusza mirozynaza traci swoją aktywność a tym samym możliwość do rozkładania glukozynolanów do szkodliwych związków. Ponadto warto warzywa kapustne spożywać jednocześnie z produktami bogatymi w jod – np. rybami.

Wartości odżywcze jarmużu

Jarmuż plasuje się na pierwszym miejscu w skali ANDI – czyli skali gęstości odżywczej – stosunku zawartości cennych składników do kaloryczności. **Wartość energetyczna jarmużu to zaledwie 49 kcal na 100 g przy jednocześnie imponującej zawartości witamin i minerałów – szczególnie witaminy K i kwasu foliowego.**

Zawartość składników mineralnych i witamin w 100g

Wapń	150 mg
Potas	491 mg
Witamina C	120 mg
Kwas foliowy	140 µg
Witamina A	9990 µg
Witamina K	704 µg

Jarmuż – przepisy

Przepis na koktajl jarmużowy

Składniki:

- Banan
- Garść jarmużu
- Jabłko
- Szklanka mleka

Przygotowanie: wszystkie składniki zblendować. To prosta przekąska stanowiąca idealne uzupełnienie diety w potas, wapń i witaminę K.

rozwiń

Przepis na chipsy jarmużowe

Szukasz zdrowej alternatywnej przekąski na piątkowy seans filmowy? Wypróbuj chipsów, które możesz jeść bez wyrzutów sumienia.

Składniki:

- Kilka liści jarmużu
- Olej rzepakowy
- Odrobina chilli
- Odrobina soli

Przygotowanie: liście jarmużu umyć i rozdrobnić na mniejsze kawałki. W misce wymieszać jarmuż z olejem i przyprawami. Piec w piekarniku na blasze wyłożonej papierem do pieczenia w temperaturze 150 stopni Celsjusza przez około 5 minut.

rozwiń

Literatura:

- National Nutrient Database for Standard Reference Release – Usda.gov
- María Elena Cartea et al., Phenolic Compounds in Brassica Vegetables, *Molecules* 2011, 16, 251-280
- Zygmunt Zdrojewicz i in., Jarmuż – stare, a zapomniane warzywo, *Med Rodz* 2016; 1(19): 21-25

Author: Paulina Hetwer

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/jarmuz-wlasciwosci-wartosci-odzywcze-przepisy>

