

Ziemniaki - właściwości. Sok, okłady z ziemniaków. Ziemniaki na hemoroidy

Ziemniaki zajmują 4. miejsce w rankingu najpopularniejszych roślin uprawianych na świecie. Stanowią ważne źródło energii oraz składników pokarmowych i bioaktywnych w diecie. Jakie posiadają właściwości? Przy jakich dolegliwościach mogą okazać się pomocne?

Ziemniaki

Ziemniaki (*Solanum tuberosum* L.) należą do rodziny psiankowatych (*Solanaceae*). Pochodzą z Ameryki, a ślady ich uprawy sięgają 4 tysięcy lat p.n.e. W drugiej połowie XVI wieku zostały sprowadzone do Europy, gdzie początkowo stanowiły ozdobę ogrodów botanicznych. Dopiero po ponad 200 latach na dworach królewskich i magnackich zaczęto doceniać ich walory kulinarne. Z czasem uprawa ziemniaków stała się bardzo popularna i stanowiła główne źródło pożywienia dla najbiedniejszych warstw społecznych.

Właściwości ziemniaków

Zawartość i jakość biologiczna substancji wchodzących w skład bulwy ziemniaków wpływa na wartość odżywczą oraz właściwości tej rośliny. Mowa tu o skrobi, białku, błonniku, składnikach mineralnych (K, Mg, Fe, Ca, P), witaminach (B1, B2, B3, B6, C, K, PP), kwasach organicznych oraz polifenolach. Wbrew panującej opinii, kartofle nie są tuczące, lecz niskokaloryczne i lekkostrawne. Ich wartość kaloryczna jest niska i wynosi 75 kcal/100 g.

Z żywieniowego punktu widzenia najważniejszym komponentem bulw ziemniaka jest białko. Mimo że występuje w niewielkiej ilości (około 2 %), to posiada wysoką wartość biologiczną. Dostarcza aminokwasy egzogenne (lizyna, leucyna, fenyloalanina, treonina), których organizm nie potrafi sam syntetyzować. **Cennym składnikiem jest także błonnik (celuloza, hemiceluloza, lignina, pektyny), który poprawia perystaltykę jelit, daje uczucie sytości zwiększając objętość treści pokarmowej.** Witamina C (kwas askorbinowy, kwas dehydroksyaskorbinowy) zawarta w ziemniakach jest silnym przeciwutleniaczem. Chroni przed chorobami układu krążenia i nowotworowymi oraz neutralizuje aktywność wolnych rodników. Jej ilość w bulwach nie jest wysoka, ale biorąc pod uwagę liczbę ziemniaków spożywanych przez Polaków w ciągu roku można je uznać za dobre źródło tej witaminy. W kartoflach występują polifenole, flawonoidy i karotenoidy, które kształtują barwę i smak oraz wykazują właściwości antyoksydacyjne i antybakteryjne. Na wartość żywieniową ziemniaków wpływają również składniki mineralne, zwłaszcza potas, wapń i magnez. Witamina K reguluje pracę serca i obniża ciśnienie tętnicze, natomiast magnez łagodzi stany zmęczenia, stres i poprawia przemianę materii. Warto podkreślić, że najwięcej witamin i minerałów zgromadzonych jest pod skórką bulwy ziemniaka, więc im grubiej zostanie obrana, tym straty tych składników będą większe.

Ciekawe!

W porównaniu z innymi produktami roślinnymi ziemniak kumuluje bardzo małą ilość

azotanów, metali ciężkich oraz pozostałości środków ochrony roślin, a obróbka termiczna powoduje znaczące zmniejszenie ich zawartości.

Sok z ziemniaka

W medycynie ludowej sok z ziemniaka był od dawna stosowany w terapii schorzeń układu pokarmowego. Dopiero na przełomie XX i XXI wieku zaczęto przeprowadzać badania efektywności i bezpieczeństwa tego produktu w leczeniu.

W skład soku ziemniaczanego wchodzi prawie wszystkie składniki znajdujące się pierwotnie w bulwie ziemniaka, za wyjątkiem błonnika i skrobi. Dowiedziono, że produkt ten charakteryzuje wysoka aktywność biologiczna oraz korzystne właściwości przeciwutleniające, fizykochemiczne i sensoryczne. Udowodniono również jego działanie cytotoksyczne w stosunku do komórek jelita grubego i żołądka oraz przeciwzapalne. **Picie soku ziemniaczanego jest zalecane w przypadku schorzeń przewodu pokarmowego (stany zapalne śluzówki żołądka, zgaga, wrzody żołądka i dwunastnicy) oraz stanów zapalnych jamy ustnej i gardła.** Wystarczy przez kilka dni wypijać ½ szklanki soku z surowego ziemniaka, by złagodzić występujące objawy.

Okłady z ziemniaka

Kompresy z rozdrobnionych na tarce lub całych plastrów ziemniaka działają łagodząco na zmęczone powieki, a także na bóle głowy – wystarczy je przyłożyć do czoła lub skroni. Świeżo starte kartofle potrafią także uśmierzać ból i zapobiegać powstawaniu bąbli w przypadku oparzeń skórnych, w tym słonecznych. **Opatrunek należy zmieniać, gdy będzie zbyt ciepły. Ponadto takie naturalne okłady sprawdzają się w przypadku liszaja, trudno gojących się ran, bólów reumatycznych, siniaków i odmrożeń.**

Ziemniaki na hemoroidy

W walce z hemoroidami skutecznym może okazać się ziemniak. Czopek wystrugany z ziemniaka należy umieścić w odbycie na noc. Ten naturalny sposób pomaga w leczeniu bolesnych i krwawiących guzków.

Podsumowując, ziemniaki to jeden z najczęściej wykorzystywanych produktów w polskiej diecie. Wykazują wiele korzystnych właściwości na organizm i wbrew powszechnej opinii nie są tuczące. W medycynie ludowej od kilkuset lat są stosowane na surowo w leczeniu hemoroidów, oparzeń, bólów głowy i innych dolegliwości.

Literatura:

1. Bienia B. i in., 2015. Ziemniak jako źródło składników odżywczych. PWSZ Krosno – UP Wrocław, 74-87
2. Keutgen A.J., 2014. Wpływ przechowywania na procesy ciemnienia bulw ziemniaka (*Solanum tuberosum* L.) i ich właściwości prozdrowotne. Inż. Ap. Chem., 53, 2, 86-88
3. Kowalczewski P.M., 2016. Charakterystyka soku z ziemniaka jako składnika żywności prozdrowotnej. Rozprawa doktorska UP w Poznaniu
4. Leszczyński W., 2012. Żywnościowa wartość ziemniaka i przetworów ziemniaczanych (Przegląd literatury). Biuletyn Instytutu Hodowli i Aklimatyzacji Roślin, 266, 5-20

5. Zarzecka K., Gugala M., Zarzecka M., 2013. Ziemniak jako dobre źródło składników odżywczych. Postępy Fitoterapii, 4, 191-194
6. Zgórska K., 2013. Ziemniak jako składnik racjonalnej diety. Ziemniak Polski, 1, 29-35
7. Lecznicze właściwości ziemniaków – przepisy [<http://sekrety-zdrowia.org/lecznicze-wlasciwosci-ziemniakow-przepisy/>, on-line: 29.10.2017]

Author: Małgorzata Mleko

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/ziemniaki-wlasciwosci-sok-oklady-z-ziemniakow-ziemniaki-na-hemoroidy>

