

Biuletyn Informacji Publicznej Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego

Adres artykułu: <https://bip.sggw.edu.pl/arttykul/fioletowy-jest-zdrowy>

Fioletowy jest zdrowy



Co łączy śliwki i figi z bakłażanem?

Zawierają związki polifenolowe z grupy antocyjanów.

Fioletowe warzywa i owoce zawierają znaczne ilości antocyjanów. Dzięki czemu mają one specyficzną barwę oraz wykazują właściwości lecznicze. W przyrodzie kolor fioletowy nie jest szczególnie popularny. Znane przysłowie mówi, że je się oczami. To prawda: nie tylko smak i zapach decydują o atrakcyjności jedzenia, równie ważny jest jego wygląd, a w szczególności barwa.

Antocyjany

Antocyjany stanowią grupę barwników roślinnych rozpuszczalnych w wodzie. Jeśli pH soku komórkowego jest kwaśne, to przyjmują kolor czerwony. Jeśli pH jest zasadowe – niebieski, a w przypadku, gdy pH jest neutralne – fioletowy. Najbardziej znaczącą funkcją tej popularnej w świecie flory grupy barwników jest zdolność do nadawania kolorów roślinom i organom roślinnym, w których występują. Odgrywają wobec tego istotną rolę w uatrakcyjnianiu roślin owadopylnych, ułatwiając tym samym ich zapylanie.

Śliwki

Choć nie tylko fioletowe, ale także niebieskie, czerwone, zielone, żółte, mniejsze lub większe. Wybór jest naprawdę duży. Sezon na śliwki trwa od końca lipca aż do października. Owoce można dodawać do dań głównych, deserów, a także przyrządzić z nich przetwory oraz nalewki. Są bogate w witaminy (A, E, C, K, witaminy z grupy B), mikroelementy (potas, magnez, miedź, mangan), a także związki fenolowe, dzięki którym charakteryzują się wysoką aktywnością przeciwutleniającą.

Spożywanie śliwek w postaci świeżych lub suszonych owoców ma działanie prozdrowotne: wpływa korzystnie na metabolizm lipidów i cukrów, poprawia trawienie oraz perystaltykę jelit, zapobiega chorobie wieńcowej i nowotworom, obniża poziom cholesterolu LDL. Ze względu na właściwości usprawniające pracę układu trawiennego spożywanie śliwek zapobiega zaparciom, a co za tym idzie zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworu jelita grubego. Świeże owoce w zależności od odmiany zawierają od 40 do 100 kcal w 100 g, suszone są zdecydowanie bardziej kaloryczne (ok. 240 kcal w 100 g). Pomimo odparowania dużej ilości wody, nadal są dobrym źródłem witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.

W Polsce śliwki wykorzystuje się przede wszystkim w przetwórstwie. Do przetworów najlepiej nadają się odmiany stanley i węgierka zwykła, która używana jest również do suszenia.





Figi

Figi to owoce drzewa nazywanego figowcem pospolitym, drzewem figowym lub figą pospolitą. Pochodzą z Azji i krajów śródziemnomorskich, suszone goszczą u nas od lat, ale coraz częściej w polskich sklepach pojawiają się także te świeże. Cieszą się popularnością ze względu na swój smak oraz cenne wartości odżywcze: wykazują działanie prozdrowotne, np. wspomagają proces trawienia, regulują pracę układu krwionośnego oraz wpływają na obniżanie poziomu cholesterolu LDL. Którą postać fig wybrać?

Figi świeże są zdecydowanie mniej kaloryczne (74 kcal/100 g) w porównaniu z ich suszoną wersją (249 kcal/100 g). Jednak na korzyść fig suszonych przemawia to, że są bogatsze w składniki prozdrowotne. Stanowią bardzo dobre źródło fosforu i wapnia (100 g fig zawiera tyle samo wapnia co szklanka mleka – 162 mg) – ich spożywanie pozytywnie wpływa na stan kości i zapobiega występowaniu osteoporozy. Garść suszonych fig może więc z powodzeniem zastąpić dzienną porcję mleka wszystkim tym, którzy unikają nabiału. Wysoka zawartość potasu (680 mg/100 g) wpływa na obniżenie ciśnienia krwi, a magnez – na prawidłowe działanie układu nerwowego. Włączenie fig do codziennej diety zaleca się również osobom zmagającym się z problemami hormonalnymi, bo zawarty w nich cynk wspomaga pracę układu hormonalnego.



Owoce figowca zawierają spore ilości węglowodanów i błonnika. Dzięki dużej zawartości tego ostatniego składnika (10 g/100 g – najwięcej spośród wszystkich suszonych owoców) wspomagają trawienie oraz zapobiegają występowaniu zaparć. Na powierzchni owoców często pojawia się charakterystyczny biały nalot, jednak nie jest to objaw zepsucia, tylko naturalne zjawisko: osad wytworzony z naturalnego cukru i związany z wysoką zawartością węglowodanów. Jeśli pojawia się na świeżych owocach, to znak, że są one dojrzałe i nadają się do spożycia.

Zarówno świeże, jak i suszone figi zawierają wiele witamin, z których najważniejsze to witamina A, witaminy z grupy B (B1, B2, B3, B6 i kwas foliowy), witaminy C, E i K.

Figi – niezależnie od postaci – to doskonały składnik diety. Idealnie komponują się zarówno z daniami na słodko, jak i z sałatkami i serami, dlatego warto pamiętać o nich podczas codziennych zakupów i starać się dodawać je do potraw jak najczęściej.

Bakłażan

Bakłażan inaczej nazywany jest oberżyną lub gruszką miłosną. Jednak mało kto wie, że jego prawidłowa nazwa botaniczna to psianka podłużna (*Solanum melongena*). Bakłażan należy do tej samej rodziny co pomidor i ziemniak – psiankowatych (*Solanaceae*).

Pochodzi z Indii. Do Europy został sprowadzony przez Arabów, gdzie początkowo był uprawiany jedynie jako roślina ozdobna. Szybko jednak odkryto jego walory smakowe. Ponadto owoce tej rośliny ze względu na charakterystyczny kształt i intensywnie fioletowe zabarwienie mogą stanowić atrakcyjny dodatek do wielu potraw.

Bakłażany uprawiane są głównie w krajach o ciepłym klimacie: na Dalekim Wschodzie, nad Morzem Śródziemnym, w Ameryce Środkowej i Chinach. Natomiast w regionach o niższej temperaturze – w szklarniach. W Polsce gatunek ten jest warzywem mało znanym, chociaż w ostatnich latach cieszy się coraz większą popularnością.

Owocem bakłażana jest soczysta, mięsista jagoda o kształcie owalnym, gruszkowatym lub wydłużonym, długości ok. 10-15 cm. Swoją fioletową barwę zawdzięcza naturalnym barwnikom, antocyjanom. Antocyjany są to związki bioaktywne, czyli charakteryzujące się silnymi właściwościami przeciwutleniającymi. W związku z tym bakłażan posiada też pewne walory lecznicze. Jego regularne spożycie może wpływać na obniżenie poziomu cholesterolu frakcji LDL we krwi, ograniczenie tworzenia się blaszek miażdżycowych i zapobieganie występowaniu niektórych nowotworów.



Bakłażan ze względu na swoją cenną wartość odżywczą i walory smakowe stał się bardzo popularny w wielu krajach. Można go używać jako dodatek do potraw mięsnych oraz jarskich, spożywać w formie gotowanej, smażonej, faszerowane, a także przyrządzać z niego przetwory.

Pod względem wartości odżywczej wyróżnia się wysoką zawartością węglowodanów, w tym błonnika. Ceniony jest przede wszystkim za wysoką zawartości soli mineralnych (potas, fosfor, wapń, magnez, sód i żelazo), a także witamin (B1, B2, PP, B6, C i kwasu foliowego).

Owoce i warzywa o barwie fioletowej zawierają cenne związki bioaktywne, dzięki którym wykazują działanie prozdrowotne, bakteriostatyczne i przeciwzapalne. Przede wszystkim stanowią bogate źródło polifenoli, takich jak antocyjan. Zawartość tych związków jest w dużej mierze uzależniona od stopnia ich dojrzałości, odmiany, warunków uprawy i przechowywania.

1. Sienczuk, K. (2005). Bakłażan warzywo ciekawostka. Wiadomości Rolnicze. Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Szepietowie, (12).

2. Dębowski, P., & Waniakowa, J. (2016). „Bakłażan” i „oberżyna” – pierwotne wspólne pochodzenie nazw psianki podłużnej. *Język Polski*, 96(3), 80-89.
3. Roślin, K. S. U., & i Agroturystyki, Z. G. R. Możliwości użytkowania różnych gatunków warzyw uprawianych w gospodarstwie agroturystycznym.
4. Golcz, A., Potylicka, B., & Markiewicz, B. (2005). Zawartość makroskładników w oberżynie (*Solanum molongena* L.) uprawianej w podłożach organicznych wielokrotnie użytkowanych. *Rocz. AR Poznań*, 39, 13-19.
5. Walkowiak-Tomczak, D. O. R. O. T. A., Bieganska-Marecik, R., & Regula, J. (2007). Aktywność przeciwutleniająca wybranych odmian śliwek [*Prunus domestica*] uprawianych w kraju. *Żywność Nauka Technologia Jakość*, 14(6).
6. Kayano S., Kikuzaki H., Fukutsaka N., Mitani T., Nakatani N.: Antioxidant activity of prune (*Prunus domestica* L.) constituents and a new synergist. *J. Agric. Food Chem.*, 2002, 50, 3708-3712.
7. Leong L.P., Shui G.: An investigation of antioxidant capacity of fruits in Singapore markets. *Food Chem.*, 2002, 76, 69-75.
8. Lucas E., Hammond L., Mocanu V., Arquitt A., Trolinger A., Khalil D., Smith B., Soung D., Daggy B., Arjmandi B.: Daily consumption of dried plum by postmenopausal women does not cause undesirable changes in bowel function. *J. Appl. Res.*, 2004, 1 (4), 37-43.
9. Tinker LF., Davis PA., Schneeman BO.: Prune fiber or pectin compared with cellulose lowers plasma and liver lipids in rats with diet induced hyperlipidemia. *J. Nutr.*, 1994, 124, 31-40.
10. Tinker LF., Schneeman BO., Davis PA., Gallaher DD., Waggoner CR.: Consumption of prunes as a source of dietary fiber in men mild hypercholesterolemia. *Am. J. Clin. Nutr.*, 1991, 53, 1259-1265.
11. Walkowiak-Tomczak, D. O. R. O. T. A., Bieganska-Marecik, R., & Regula, J. (2007). Aktywność przeciwutleniająca wybranych odmian śliwek [*Prunus domestica*] uprawianych w kraju. *Żywność Nauka Technologia Jakość*, 14(6)
12. Solomon, Anat, Sara Golubowicz, Zeev Yablownicz, Shlomo Grossman, Margalit Bergman, Hugo E. Gottlieb, Arie Altman, Zohar Kerem, and Moshe A. Flaishman. „Antioxidant activities and anthocyanin content of fresh fruits of common fig (*Ficus carica* L.)” *Journal of agricultural and food chemistry* 54, no. 20 (2006): 7717-7723.
13. Veberic, Robert, Mateja Colaric, and Franci Stampar. „Phenolic acids and flavonoids of fig fruit (*Ficus carica* L.) in the northern Mediterranean region.” *Food Chemistry* 106, no. 1 (2008): 153-157.
14. Jeong, W-S., and P. A. Lachance. „Phytosterols and fatty acids in fig (*Ficus carica*, var. Mission) fruit and tree components.” *Journal of food science* 66, no. 2 (2001): 278-281.

15. Irfan, P. K., V. Vanjakshi, MN Keshava Prakash, R. Ravi, and V. B. Kudachikar. „Calcium chloride extends the keeping quality of fig fruit (*Ficus carica* L.) during storage and shelf-life.” *Postharvest Biology and Technology* 82 (2013): 70-75.
16. Haytowitz, D. B., L. E. Lemar, P. R. Pehrsson, J. Exler, K. K. Patterson, R. G. Thomas, M. S. Nickle et al. „USDA national nutrient database for standard reference, release 24.” US Department of Agriculture: Washington, DC, USA (2011).
17. Gebhardt, Susan, L. Lemar, D. Haytowitz, P. Pehrsson, M. Nickle, B. Showell, R. Thomas, J. Exler, and J. Holden. „USDA national nutrient database for standard reference, release 21.” United States Department of AgricultureAgricultural Research Service (2008).

Więcej podobnych artykułów na blogu [Akademia Dobrego Smaku SGGW](#)

Metryczka

Opublikował w BIP:	Dorota Sokół
Data opublikowania:	03.09.2024 11:58
Data ostatniej aktualizacji:	05.09.2024 15:59
Liczba wyświetleń:	4