



Cena: 18,90 zł

Opis słownikowy

Kraj pochodzenia: Grecja

Temperatura przechowywania: 2°C - 3°C

Opis produktu

Truskawki mają liczne właściwości i wartości odżywcze. Wpływ, jaki truskawki wywierają na zdrowie jest nie do przecenienia. Poleca się reumatykom, cierpiącym na schorzenia wątroby, a także nerek – są bowiem moczopędne. Truskawki działają też dobroczynnie na serce: obniżają poziom cholesterolu i ciśnienie tętnicze.

Truskawki mają liczne właściwości zdrowotne i wartości odżywcze, a dodatkowo mają niewiele kalorii. Truskawki poprawiają apetyt, gaszą pragnienie, leczą ból gardła i chrypkę. Przynoszą ulgę w zaburzeniach układu moczowego i polepszają trawienie – w takich przypadkach powinno się je jeść przed posiłkiem.

Zawarte w truskawkach pektyny pobudzają pracę jelit, a kwasy organiczne przyspieszają przemianę materii.¹ Ze względu na dużą zawartość witamin owoce te powinny być wybierane przez osoby cierpiące na anemię lub schorzenia związane z niedoborem witamin.

Truskawki zawierają także liczne witaminy, a zwłaszcza witaminę C. W 1 szklance truskawek znajduje się 82 mg witaminy C, co stanowi 120% dziennego zapotrzebowania u dorosłych.

Badania opublikowane przez Archives of Ophthalmology wykazały, iż jedzenie trzech lub więcej porcji owoców tak bogatych w witaminę C jak truskawki, może zmniejszyć ryzyko utraty wzroku przez osoby starsze.