

Najlepsze źródło antyoksydantów - borówka zawiera najwięcej antyoksydantów ze wszystkich owoców i warzyw

Za jedną z podstawowych przyczyn powstawania nowotworów i wielu chorób cywilizacyjnych uważa się wolne rodniki, czyli aktywne formy tlenu, które niszczą błony komórkowe i DNA w organizmie człowieka. Proces ten nazywany jest stresem oksydacyjnym komórek, który odpowiedzialny jest za choroby związane z procesem starzenia, miażdżycę, wiotczenie skóry oraz powstawanie nowotworów.

Borówka zawiera antyoksydacyjne witaminy C i E oraz dużą ilość antocyjanów. **ANTOCYJANY** to silne antyoksydanty i prawdziwe siły specjalne skierowane przez naturę do walki o zdrowie i vitalność człowieka. Jest to grupa związków chemicznych z klasy flawonoidów, będących glikozydami. Są naturalnymi barwnikami pochodzenia roślinnego i to właśnie im borówka zawdzięcza swój granatowy kolor, bowiem w zależności od pH soku komórkowego antocyjany mogą przyjmować barwę od czerwonej do fioletowej. Stężenie antocyjanów w borówce to około 800 – 4200 mg/kg świeżej masy. Antocyjany działają przeciwgrzybiczo i przeciwnowotworowo. Aktywnie wpływają na poprawę kondycji naczyń krwionośnych, uszczelniając i wzmacniając ich ściany zapobiegają krwawieniom. Poprawiają przepływ krwi w naczyniach wieńcowych i obniżają ciśnienie. Dzięki swoim właściwościom są bardzo pomocne w leczeniu miażdżycy.

Kolejnym **ważnym składnikiem borówki są garbniki**. To substancje naturalnie występujące w roślinach, należące do grupy polifenoli. Charakteryzują się zdolnością do trwałego wiązania z białkami, a także do ściągania, czyli garbowania skóry, przez co znajdują szerokie zastosowanie w przemyśle kosmetycznym.

Borówki działają uspokajająco i przeciwbólowo, a syropy z borówki leczą kaszel i infekcje układu oddechowego. Mają silne właściwości bakteriobójcze i przeciwwirusowe. Pomagają usuwać toksyny z organizmu i budują naszą odporność.

Bogactwo witamin i minerałów

100 gram borówek zawiera:

Składnik	Zawartość w 100 [g]
Kalorie (wartość energetyczna)	57 kcal / 240 kJ
Białko	0,74 g
Tłuszcz ogółem	0,33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	0,028 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone	0,047 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone	0,146 g
Kwasy tłuszczowe omega-3	0,058 g
Kwasy tłuszczowe omega-6	0,088 g
Węglowodany	14,49 g
Błonnik pokarmowy	2,4 g
Witamina A	54 I.U.
Witamina D	0 I.U.
Witamina E	0,57 mg
Witamina K1	19,3 µg
Witamina C	9,7 mg
Witamina B1	0,037 mg
Witamina B2	0,041 mg
Witamina B3 (PP)	0,418 mg
Witamina B6	0,052 mg
Kwas foliowy	6 µg
Witamina B12	0 µg
Kwas pantotenowy	0,124 mg
Wapń	6 mg
Żelazo	0,28 mg
Magnez	6 mg
Fosfor	12 mg
Potas	77 mg
Sód	1 mg
Cynk	0,16 mg
Miedź	0,06 mg
Mangan	0,34 mg
Selen	0,1 µg
Fluor	~
Cholesterol	0 mg
Fitosterole	~

Źródło danych: USDA National Nutrient Database for Standard Reference



DZIEŃ POLSKIEJ
BORÓWKI

Polska
smakuje

10 powodów, dla których pokochasz borówkę tego lata!

Praktyczne informacje dla Konsumentów

Emilia Szczęsna
Ekspert Fundacji Promocji Polskiej Borówki

„Jedzmy borówki, bo to mały – wielki cud natury, który ma najwięcej antyoksydantów ze wszystkich owoców i warzyw. Lato to najlepszy czas na budowanie naszej siły i odporności. Wakacje o smaku borówki każdemu wyjdą na zdrowie.”



Instytut
Żywności
i Żywienia



Narodowe Centrum
Edukacji Żywnościowej
IZZ



10 walorów zdrowotnych borówki

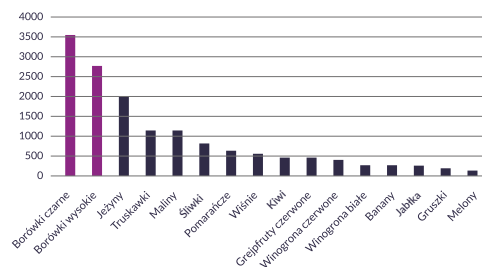
Borówka jest słodka, smaczna i ma niewiele kalorii (57 kcal w 100 g), ale przede wszystkim borówka jest niezwykle odżywcza. To prawdziwy super owoc do zadań specjalnych.

Według danych USDA Human Nutrition Research Center on Aging **owoce borówki są najbogatszym źródłem antyoksydantów wśród wszystkich owoców i warzyw.** Dlatego pomagają zapobiegać chorobom nowotworowym, chorobom układu krążenia, regenerują mózg i układ nerwowy, a także sprzyjają utrzymaniu dobrego wzroku i młodego wyglądu skóry. Jednym słowem, przeciwutleniające zawarte w jagodach borówki to nasi sprzymierzeńcy, mający istotny wpływ na powstrzymanie procesów starzenia.



1 Działanie antynowotworowe:

Dzięki dużej zawartości antyoksydantów, które hamują namnażanie się wolnych rodników i zapobiegają niszczeniu komórek, borówka jest skuteczna w profilaktyce antynowotworowej.



Wartości potencjału oksydacyjnego w surowcach owocowych na 100 g produktu (um równoważnika troloksu)
Źródło: Coai in 1998, Kalt i in 1999, Wang i in. 2009

2 Choroby układu krążenia

Fitoestrogeny zawarte w borówkach oprócz działania antynowotworowego wykazują także korzystny wpływ na układ krążenia, poprzez uszczelnianie i poprawę elastyczności naczyń krwionośnych oraz poprawę przepuszczalności naczyń włosowatych.

2 Redukują zły cholesteol

Fitoestrogeny to hormony roślinne, które posiadają zdolność ochrony organizmu przed nadciśnieniem i rozwojem miażdżycy zwiększając poziom „dobrego” cholesterolu HDL, a zmniejszając poziom „złego” cholesterolu LDL.

4 Obniżają wysokie ciśnienie

Jak podają badacze z Uniwersytetu Floryda, już spożycie jednej filiżanki owoców dziennie przyczynia się do obniżenia ciśnienia. W innym badaniu naukowcy z Harvard School of Public Health w Bostonie wykazali, że poddane badaniu kobiety, które jadły największe ilości borówek miały o 32 proc. niższe ryzyko zawału serca w porównaniu z kobietami, które spożywały je tylko raz w miesiącu lub rzadziej, nawet jeśli ich dieta była bogata w inne owoce i warzywa.

5 Borówki to zdrowe słodycze

Ich smak, kształt i struktura powodują, że są atrakcyjne i łatwe do spożycia. Pomagają w leczeniu cukrzycy typu 2 i wspierają nas w walce o utrzymanie prawidłowej wagi ciała. Włączenie borówek do dziecięcego jadłospisu wytworzyć może u maluchów zdrowe nawyki żywieniowe i złamać schemat myślenia, że coś dobrego i słodkiego zawsze musi być niezdrowe.

6 Borówki są doskonałym pokarmem dla mózgu

Najlepiej pokazują to badania przeprowadzone na grupach seniorów, którym w wyniku regularnego spożywania borówek poprawiała się pamięć, koncentracja i nastrój. Podobne badania przeprowadzono w grupie dzieci i młodzieży. Wykazały one, że borówki wpływają na poprawę nastroju i są bardzo pomocne w zwiększaniu koncentracji oraz leczeniu stanów depresyjnych w każdej grupie wiekowej.

7 Poprawiają wzrok

Podczas II Wojny Światowej podawano borówki pilotom RAF-u w celu zwiększenia ich zdolności widzenia – szczególnie w nocy. Dziś wiemy, że niebieskie jagody warto stosować pomocniczo w leczeniu zaćmy i zwyrodnienia plamki żółtej. Borówki wzmacniają kolagen, a co za tym idzie wszystkie tkanki łączne. Jest to ważna cecha dla osób zagrożonych jaskrą wynikającą z wysokiego ciśnienia śródgałkowego. Współcześnie zalecane są kierowcom i osobom pracującym przy komputerze, ale tak naprawdę każdy z nas korzystający z takich sprzętów jak smartfon, tablet, komputer, telewizor itp. w trosce o swój wzrok powinien zadbać o włączenie do diety borówek.

8 Pomagają przy infekcjach dróg moczowych

Wiemy, że żurawina pomaga w leczeniu infekcji dróg moczowych. Podobne właściwości mają owoce borówki, w których znajdują się związki nazywane proantycyanidami, wykazujące pozytywne działanie na układ moczowy człowieka. Zapobiegają infekcjom dróg moczowych, ponieważ uniemożliwiają bakteriom przyleganie do ścian przewodów moczowych i pęcherza.

9 Eliksir młodości

Borówki w znaczny sposób usuwają nadmiar wolnych rodników, przyspieszają regenerację zniszczonych komórek nerwowych oraz pobudzają proces powstawania nowych. Dzięki temu opóźnione zostają procesy starzenia, powstawania zmarszczek, a cera wygląda pięknie i zdrowo.

10 Układ trawienny

Borówki spowalniają ruchy robaczkowe jelit, działają hamująco na rozwolnienie i normalizują pracę układu trawiennego. Mogą być użyteczne podczas grypy jelitowej, z powodu swoich naturalnych właściwości przeciwbiegunkowych. Pomagają usuwać wszelkie toksyny z organizmu i budują naszą odporność.

Źródło: Fundacja Promocji Polskiej Borówki

Opracowanie sfinansowano ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw w ramach realizacji przez Krajowy Związek Grup Producentów Owoców i Warzyw kampanii „Lato z borówkami!”.