

# Owoce Na Talerzu. Daktyle

Palmy daktyłowe należą do najstarszych drzew uprawianych przez człowieka. Te pustynne drzewa dają niezwykle dużo owoców – do dwustu daktyli w jednej kiści.

**Typowa porcja:** 5–6 daktyli (około 40 g)

## **Minusy**

Przybieranie na wadze

Próchnica

Interakcja z lekami

## **Plusy**

Nowotwory

Utrata masy kostnej

Choroby serca

Nadciśnienie

Większość dostępnych na rynku to daktyle półmiękkie, które sprzedaje się jako świeże oraz suszone po częściowym odparowaniu.

## **Korzyści dla zdrowia**

**Zmniejszają ryzyko chorób serca i utraty masy kostnej.** Daktyle zawierają dużo potasu. Porcja 12 daktyli dostarcza 650 mg, czyli więcej niż podobna ilość innych bogatych w potas produktów, takich jak banany i pomarańcze. Potas nie tylko pomaga zapobiegać utracie masy kostnej u kobiet, lecz także zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia i wspomaga pracę mięśni.

**Pomagają zapobiegać nowotworom.** Daktyle zawierają więcej polifenoli niż inne najczęściej spożywane owoce i warzywa. Rosną na pustyniach, gdzie polifenole muszą zapewniać owocom palm ochronę przed stresem oksydacyjnym. Polifenole, wraz z witaminą B6 i błonnikiem, pomagają zapobiegać niektórym nowotworom.

**Obniżają ciśnienie krwi.** Porcja 12 daktyli stanowi 15 procent lub więcej zalecanego dziennego spożycia żelaza i niacyny. Zawiera także wapń, mangan, magnez i cynk. Wszystkie te minerały wraz z potasem pomagają obniżyć ciśnienie krwi.

## **Zagrożenia dla zdrowia**

**Przybieranie na wadze.** Daktyle należą do najśłodszych owoców – w 60–70 procentach składają się z cukru. Aby uniknąć nagłych skoków cukru we krwi, należy jadać je z orzechami lub innymi źródłami białka.

**Próchnica.** Zarówno suszone, jak i świeże daktyle są bardzo lepkie i z powodu wysokiej zawartości cukru mogą przyczyniać się do próchnicy, jeśli pozwolimy, aby na zębach zostawały przyklejone kawałki owoców.

## **Jak jeść**

- Dodać posiekane daktyle do jogurtu doprawionego sokiem z cytryny.
- Ugotować kompot z daktyli i cząstek pomarańczy w soku pomarańczowym, skropić nim orzechy włoskie.
- Podać świeże daktyle z dipem z ziołowego serka kremowego.

## **Jak kupować**

- Wybierać daktyle błyszczące, o równomiernym zabarwieniu i niepopękane.

## **Jak przechowywać**

- Przechowywać kilka miesięcy w szczelnym pojemniku, w temperaturze pokojowej.
- W lodówce przechowywać do roku.

## A to ciekawe

- Daktyle najprawdopodobniej pochodzą z regionów w pobliżu Zatoki Perskiej.
- W starożytności do każdego posiłku podawano na stół miseczkę daktyli jako symbol gościnności gospodarza. Daktyle często serwowano także z filiżanką niesłodzonej kawy lub herbaty, aby w ten sposób osłodzić napój.
- Wilgotność daktyli wynosi jedynie 30 procent, co czyni z nich owoc o najmniejszej wilgotności.

Fot. Shutterstock