

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