Owoce na talerzu. Granaty.

Starofrancuskie słowo pomegranate oznacza „jabłko z pestkami”, co jest adekwatną nazwą dla tego owocu wielkości jabłka, wypełnionego karmazynowymi nasionami.

Co zawierają

Antocyjany
Dzięki zabezpieczaniu komórek przed zmianami wywołanymi przez wolne rodniki antocyjany mogą chronić przed nowotworami i chorobami serca. Badania dowodzą, że antocyjany mogą wzmacniać naczynia włosowate, co jest dobroczynne w przypadku żylaków i hemoroidów. Sok z granatów zawiera dwa do trzech razy więcej przeciwutleniaczy niż taka sama ilość czerwonego wina lub zielonej herbaty, a antocyjany przyczyniają się w znacznym stopniu do zwiększenia ich działania.

Błonnik
Błonnik rozpuszczalny i nierozpuszczalny zawarty w granatach zapobiega zaparciom, obniża stężenie cholesterolu, daje uczucie sytości.

Katechiny
Te fitosubstancje mogą chronić przed nowotworami, chorobami serca oraz infekcjami, zabezpieczając komórki przed działaniem wolnych rodników.

Kwas elaginowy
Występuje w granatach w dużej ilości. Współpracuje z innymi przeciwutleniaczami, chroniąc komórki przed toksynami występującymi w środowisku.

Mangan
Pierwiastek ten, mający zasadnicze znaczenie dla zdrowych kości i zębów, znajduje się w granatach w dużej ilości (jeden granat zawiera 0,9 mg, czyli 44 procent dziennego zapotrzebowania).

Potas
Pokarmy bogate w potas obniżają ciśnienie krwi, redukują ryzyko choroby wieńcowej, kamieni nerkowych i wylewu. (Jeden granat zawiera 399 mg potasu, co stanowi 11 procent dziennego zapotrzebowania).

Skorzystaj jak najwięcej

Można jeść pestki granatów (niejadalna jest skórka owocu) albo odwirować sok od pestek.

Jedz granaty

1) Miej w spiżarce melasę z granatów, dostępną w sklepach ze zdrową żywnością. Ten skoncentrowany, czysty sok z granatów o konsystencji syropu zawiera znaczne ilości przeciwutleniaczy.
2) Użyj melasy z granatów zamiast octu winnego w sosach do sałatek.
3) Posmaruj plastry czerwonej cebuli melasą z granatów, posyp odrobiną brązowego cukru i zapiecz.
4) Dodaj melasę z granatów do soku pomarańczowego – powstanie orzeźwiający napój.
5) Dodaj sok lub melasę z granatów do sosu barbecue.
6) Wymieszaj nasiona granatów i pokrojone w kostkę owoce cytrusowe z sosem z melasy z granatów i z oliwą z oliwek. Podawaj jako salsę z rybą lub z drobiem z grilla.

Dla zdrowia

Badania dowodzą, że picie jednej czwartej szklanki soku z granatów dziennie może poprawić stan układu krwionośnego dzięki znacznemu zmniejszeniu utleniania cholesterolu LDL („złego” cholesterolu).

Fot. Shutterstock