

# 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 spizarni 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).