Owoce Na Talerzu. Grejpfruty

Połówka grejpfruta dostarcza ponad 45 procent zalecanego dziennego spożycia witaminy C. Dostarcza również 175 mg potasu i 2 g błonnika.

Typowa porcja: 1/2 grejpfruta lub 3/4 szklanki soku

Minusy
Alergie
Afty
Interakcja z lekami

Plusy
Wysoki cholesterol
Nowotwory
Przybieranie na wadze
Stany zapalne

Korzyści dla zdrowia

Chronią przed wysokim stężeniem cholesterolu. Grejpfruty są bogate w pektyny, czyli rozpuszczalny błonnik pomagający obniżać stężenie cholesterolu we krwi.
Zmniejszają ryzyko nowotworów. Grejpfruty zawierają też substancje zapobiegające nowotworom. Na przykład, grejpfruty różowe i czerwone są bogatym źródłem likopenu – przeciwutleniacza, który prawdopodobnie zmniejsza ryzyko nowotworu prostaty. Stwierdzono, że spożywanie 10 porcji produktów bogatych w likopen tygodniowo wiąże się z obniżeniem ryzyka nowotworu prostaty o 50 procent. Do innych korzystnych dla zdrowia substancji roślinnych obecnych w grejpfrutach należą: kwas fenolowy spowalniający powstawanie wywołujących nowotwory nitrozamin; limonoidy, terpeny i monoterpeny, które stymulują produkcję enzymów pomagających zapobiegać nowotworom; bioflawonoidy blokujące działanie hormonów przyczyniających się do rozwoju guzów.

Wspomagają odchudzanie. Grejpfruty to cenny składnik rozsądnie zaplanowanej diety odchudzającej. Jedna porcja dostarcza niecałych 100 kalorii, a wysoka zawartość błonnika zaspokaja głód.
Łagodzą bóle towarzyszące stanom zapalnym. Niektóre osoby cierpiące na reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń i inne choroby zapalne twierdzą, że codzienne jedzenie grejpfrutów łagodzi objawy tych chorób. Jest to możliwe, ponieważ substancje roślinne blokują prostaglandyny – hormony, które mogą wywoływać stany zapalne.

Zagrożenia dla zdrowia

Reakcje alergiczne. U osób uczulonych na owoce cytrusowe często występuje również reakcja alergiczna na grejpfruty. Uczulenie może wywoływać sam owoc lub olejek obecny w skórce.
Afty. Osoby ze skłonnością do aft nie powinny jadać grejpfrutów ani innych owoców cytrusowych.

Jak jeść

• Podawać cząstki czerwonego grejpfruta polane miodem jako dodatek do grillowanego łososia.
• Przygotować warstwową sałatkę z grejpfruta, czerwonej cebuli i awokado pokrojonych w cienkie plasterki.
• Podzielić na cząstki i zjeść bez dodatków.

Jak kupować

• Wybierać jędrne grejpfruty, które wydają się ciężkie.
• Skórka wybieranych przez nas okazów powinna być jasna, niepoobijana i niepomarszczona i mieć intensywny kolor.

Jak przechowywać

• Grejpfruty można przechowywać w temperaturze pokojowej kilka dni. Dłużej przetrwają w lodówce w części przeznaczonej na warzywa.

Fot. Adobe Stock