

# 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 obniżyć 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 przeznaczony na warzywa.

