

Aronia – dla diabetyków

Owoce aronii mają unikalny skład chemiczny: wysoką zawartość antocyjanin, katechin oraz kwasu chlorogenowego. W 100g owoców jest 1-2g związków polifenolowych, w tym 0,5g antocyjanów – najwięcej ze wszystkich znanych owoców! Nie są smaczne na surowo, ale świetny jest sok z aronii, syrop, dżem czy owoce kandyzowane.

Kiedy sięgnąć po aronię? Codziennie. W profilaktyce chorób serca łyżka dżemu z aronii zastąpi kieliszek czerwonego wina. Polifenole aronii mogą działać wielostronnie: hamują utlenianie LDL, działają antyagregacyjnie i przeciwzapalnie - zmniejszając ryzyko miażdżycy; poprawiają pamięć i procesy uczenia się. Badania kliniczne pokazały, że antocyjany aroniowe obniżają ciśnienie.

Bardzo interesującym związkiem okazał się kwas chlorogenowy: spowalnia absorpcję glukozy, zmniejsza poziom lipidów we krwi, a więc zmniejsza ryzyko cukrzycy. Nowość naukowa: aronia powinna być szczególnie polecana jako uzupełnienie diety diabetyków.

Prof. Iwona Wawer

Pijmy mętne soki z miąższem

Mętne soki jabłkowe zawierają więcej substancji chroniących nas przed nowotworami niż soki klarowne - udowodnił prof. Jan Oszmiański z Uniwersytetu Przyrodniczego

•• Profesor zakończył niedawno badania nad zawartością flawonoidów w przetworach jabłkowych. Przez trzy lata wrocławscy naukowcy sami przyrządzali w laboratorium soki i przecierały z dwóch odmian, klared i szampion. Wzięli także na warsztat soki przemysłowe: klarowny sok i mętny nektar Tymbarku.

- Zajęliśmy się jabłkami, bo to w Polsce owoc numer jeden - mówi profesor.

Okazało się, że soki naturalnie mętne zawierają czterokrotnie więcej flawonoidów. To najlepsze przeciwutleniacze, pięciokrotnie skuteczniejsze niż witamina C czy E. Usuwają z naszego organizmu wolne rodniki odpowiedzialne m.in. za starzenie się komórek czy powstawanie nowotworów. W sokach sklarowanych nie ma prawie w ogóle witaminy C i niewiele dobroczynnych flawonoidów oraz pektyn, które niszczą „zły” cholesterol. Klarowanie polega na dodaniu żelatyny, bentonitu i zolu krzemionkowego. Dzięki temu sok jest przezroczysty, ale i wiele traci.

Skoro soki mętne są zdrowsze, dlaczego w sklepach więcej jest tych klarownych? - Bo do soków „cząsteczkami” nadaje się tylko najlepszy surowiec, a poza tym technologia jest trudniejsza - mówi profesor. - Ludzie kupują soki „przezroczyste”, ponieważ są tańsze, a poza tym nie wiedzą, że są one mniej wartościowe.



Prof. Jan Oszmiański z wrocławskiego Uniwersytetu Przyrodniczego:
- Jabłko to w Polsce owoc nr 1.

Profesor włączył do badań „przy okazji” także soki z aronii. - To moja miłość od piętnastu lat. Nie ma lepszego wymiatacza wolnych rodników niż aronia. Jest pod tym względem wielokrotnie silniejsza od jabłek.

Osiemdziesięciu pacjentów uczestniczącej w badaniach kliniki chorób wewnętrznych Akademii Medycznej przez trzy miesiące codziennie piło szklanekę soku aroniowego. - Wyraźnie poprawiła się u nich gos-

podarka lipidowa, unormował poziom cholesterolu i cukrów. Aronia znakomicie reguluje wydzielanie insuliny - mówi naukowiec.

- Pacjenci co prawda ucieszyli się z wyników, ale stwierdzili, że więcej po tak cierpkie „lekarstwo” raczej nie sięgną - śmieje się. - Nie bez powodu Anglicy nazywają „chokeberry”, dla wiąca, niesmaczna jagoda.

Prof. Oszmiański sam uprawia aronię i przygotowuje przetwory z aronii z dodatkiem jabłek, gruszek lub innych owoców. Codziennie spożywa je na śniadanie lub jako dodatek do drugiego dania.

W najnowszych badaniach, które jeszcze trwają, zespół pod jego kierunkiem porównuje nowe i stare odmiany jabłek. Okazuje się, że najbogatsze we flawonoidy są pocziwe szare penety, które zawierają nawet pięć razy więcej tych substancji niż odmiana lobo.

- Nie spodziewałem się aż takiego zainteresowania wynikami moich badań - śmieje się naukowiec. - Po tym, jak opublikowaliśmy je w prestiżowym „Journal of the Science of Food and Agriculture”, prosili mnie o wywiad dziennikarze z USA, Singapuru, Nowej Zelandii, cytowało nas CNN, BBC, Reuters i Science News.

- Niezależnie od badań nad sokami, pamiętajmy, że najzdrowsze jest po prostu całe jabłko - dodaje. ●

ANETA AUGUSTYN