

Konsumenci na całym świecie coraz częściej świadomie poszukują tzw. superżywności (superfood), czyli naturalnych produktów o wyjątkowych walorach odżywczych i zdrowotnych. I tak np. Azjaci sięgają po imbir, kurkumę i goji, a Latynosi po nasiona chia, komosę ryżową i acai. Polacy jednak również mają w swoim zasięgu lokalną superżywność - choć często nie zdają sobie z tego sprawy. Dobrym tego przykładem są owoce jagodowe, w przypadku których na lipiec i sierpień przypada szczyt sezonu.

W praktyce już od kwietnia, wraz z pojawieniem się pierwszych truskawek, aż do końca października, gdy zbierane są jeszcze jesienne odmiany malin i aronia, trwa w Polsce sezon na świeże, rodzime owoce jagodowe. Warto wiedzieć, że do tej grupy, poza wspomnianymi wyżej gatunkami owoców, należą także m.in.: borówki, jagody kamczackie, agrest, czarne i czerwone porzeczki, jeżyny, a także minikiwi.

W związku z wyjątkowo dużą zawartością wielu cennych składników odżywczych oraz substancji bioaktywnych o udowodnionym, korzystnym wpływie na zdrowie, dietetycy i lekarze zgodnie zaliczają owoce jagodowe do kategorii superfood i zalecają wszystkim ich regularną konsumpcję – najlepiej filiżankę dziennie.

### **Dlaczego warto jeść superowoce: długa lista korzyści**

Lista potencjalnych korzyści dla zdrowia, jakie niesie ze sobą regularna konsumpcja owoców jagodowych, jest naprawdę imponująca i bardzo długa. Poniżej przedstawiamy 10 najważniejszych:

1. **Ochrona przed wolnymi rodnikami:** Owoce jagodowe zawierają wiele związków o działaniu przeciwutleniającym (tzw. antyoksydantów), które pomagają naszemu organizmowi neutralizować zagrażające jego komórkom i narządom wolne rodniki (czyli zwalczają tzw. stres oksydacyjny).
2. **Działanie przeciwcukrzycowe:** Regularne spożywanie owoców jagodowych poprawia gospodarkę węglowodanową organizmu, korzystnie wpływając na glikemię, a także przeciwdziała tzw. insulinooporności, która jest zaburzeniem metabolicznym prowadzącym do rozwoju cukrzycy typu 2.
3. **Wysoka zawartość błonnika:** Owoce jagodowe są bogatym źródłem błonnika pokarmowego, zarówno tego nierozpuszczalnego, jak i rozpuszczalnego. Składnik ten na wiele różnych sposobów korzystnie wpływa na zdrowie człowieka, m.in.: pobudza perystaltykę jelit i ułatwia wypróżnianie, korzystnie wpływa na stan mikroflory jelitowej (tzw. mikrobioty), zmniejsza ryzyko rozwoju raka jelita grubego, a nawet pomaga obniżyć stężenie glukozy we krwi.
4. **Wysoka wartość odżywcza:** W praktyce oznacza to, że owoce jagodowe charakteryzuje z jednej strony niska wartość energetyczna (kaloryczność), a z drugiej strony wysoka „gęstość” odżywcza, czyli duża zawartość witamin, mikroelementów i substancji aktywnych biologicznie o korzystnym działaniu dla zdrowia.
5. **Działanie przeciwzapalne:** Duża część naszej populacji ze względu m.in. na „niezdrowy styl życia” cierpi na chroniczny, przewlekły stan zapalny, który jest istotnym czynnikiem ryzyka rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych, w tym m.in. chorób układu krążenia, cukrzycy czy nowotworów. Tymczasem owoce jagodowe, głównie za sprawą dużej zawartości przeciwutleniaczy, wykazują silne właściwości przeciwzapalne.
6. **Działanie antycholesterolowe:** Owoce jagodowe zaleca się m.in. w diecie osób zagrożonych chorobami serca i naczyń krwionośnych - ze względu na udowodnioną zdolność obniżania poziomu cholesterolu we krwi (tzw. złego cholesterolu LDL). Ponadto, jedzenie tych owoców pomaga chronić cholesterol znajdujący się w naszym organizmie przed utlenianiem, co jest

- kolejnym istotnym czynnikiem chroniącym, który zmniejsza tzw. ryzyko sercowo-naczyniowe.
7. **Poprawa wyglądu skóry:** Niewłaściwa dieta, nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV, a także starzenie się organizmu pogarszają m.in. wygląd i kondycję skóry. Tymczasem regularnie spożywane owoce jagodowe, dzięki dużej zawartości antyoksydantów, w tym m.in. antocyjanów, karotenoidów i witaminy C, pomagają opóźnić proces starzenia się skóry i poprawiają jej wygląd (z jednej strony wspierając walkę organizmu z wolnymi rodnikami, a z drugiej pobudzając np. syntezę kolagenu).
  8. **Działanie przeciwnowotworowe:** Liczne witaminy, mikroelementy i substancje bioaktywne, które są obecne w dużych ilościach w owocach jagodowych, wspierają organizm w walce z kancerogenami (czynnikami rakotwórczymi). Konkretnie, wykazano np., że takie składniki owoców jagodowych, jak kwas elagowy czy resweratrol, pomagają zmniejszać ryzyko rozwoju niektórych nowotworów. Ale uwaga, choć owoce te mogą pełnić istotną rolę w profilaktyce nowotworów, to jednak nie zastąpią one leczenia onkologicznego u osób, które już zachorowały.
  9. **Działanie przeciwmiażdżycowe:** Poza wspomnianym już wcześniej działaniem antycholesterolowym, owoce jagodowe zmniejszają ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych również dzięki innemu mechanizmowi. W licznych badaniach wykazano, że zawarte w nich składniki aktywne poprawiają funkcjonowanie śródbłonna naczyń krwionośnych. To bardzo ważne, gdyż tzw. dysfunkcja śródbłonna jest zaliczana przez kardiologów do głównych czynników ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych.
  10. **Poprawa funkcji poznawczych:** Naukowcy stwierdzili też korzystny wpływ regularnego spożywania owoców jagodowych na działanie mózgu, jak i całego układu nerwowego. Okazało się np., że składniki zawarte w tych owocach stymulują neurogenezę (proces powstawania nowych komórek nerwowych - neuronów), a także poprawiają komunikację pomiędzy różnymi obszarami mózgu. W praktyce jedzenie owoców jagodowych może więc korzystnie wpłynąć na nasze zdolności poznawcze, pamięć, a nawet i nastrój.

### Czas na polskie superowoce: nie tylko na słodko!

Do jedzenia sezonowych, lokalnych owoców, w tym także owoców jagodowych, gorąco namawiają m.in. eksperci z The European Food Information Council (EUFIC). Aby zachęcić Europejczyków do ich jedzenia stworzyli specjalną, interaktywną mapę online, na której mieszkaniec każdego kraju Europy może sprawdzić, jakie świeże, sezonowe owoce są akurat dostępne w jego kraju w danym momencie.

W praktyce, w naszym kraju, najlepszym momentem na delektowanie się świeżymi i dojrzałymi owocami jagodowymi są dwa najcieplejsze miesiące - czyli lipiec i sierpień, kiedy to dostępnych jest większość gatunków zaliczanych do tej kategorii. Konkretnie, w lipcu dostępne są: truskawki, maliny, jagody kamczackie, agrest, borówki i porzeczki (czarne oraz czerwone). W sierpniu zaś, na owocowej scenie nie ma już jagód kamczackich i agrestu, lecz pojawiają się na niej jeżyny i aronia. Dlatego naprawdę warto trzymać rękę na pulsie, aby nie przegapić okazji do skorzystania z tych „efemerycznych” dobrodziejstw natury, które w świeżym stanie są po prostu najbardziej wartościowe i smaczne.

Źródło: *Pap-mediroom*