- przeciwnowotworowo, gdyż zmniejsza powstanie nitrozoamin, które są związkami powodującymi proces nowotworzenia
- ułatwia odkrztuszanie
- pomaga zwalczać infekcje i ich unikać – wzmacnia układ odpornościowy
- przeciwdziała rozwojowi miażdżycy, gdyż obniża stężenie złego cholesterolu LDL we krwi
- obniża ciśnienie krwi
- obniża poziom cukru we krwi, gdyż wpływa na wydzielanie insuliny
- pobudza wydzielanie żółci
- zmniejsza napięcie mięśni gładkich jelit i oskrzeli
- pobudza wydzielanie soków trawiennych
- hamuje nadmierną fermentację w jelitach.

Bakteriobójcze działanie czosnku nie sprawia, że nasza pożyteczna flora bakteryjna jelit zostaje zdziesiątkowana – czosnek zabija tylko bakterie patogenne dla naszego organizmu.

JAK POZBYĆ SIĘ ZAPACHU CZOSNKU?

Dla osób, które chciałyby przełamać niechęć do zapachu czosnku wydobywającego się z ich ust, jest pewna rada – po spożyciu czosnku należy żuć liście estragonu lub pietruszki. Można także spróbować żuć ziarna kawy, owoce jałowca lub goździki. Taki zabieg spowoduje, że pozbędziemy się przykrego zapachu z ust.

Kiedy warto jeść czosnek?

- profilaktycznie dla zwiększenia odporności
- w problemach z układem pokarmowym – wzdęciach
- w problemach jelitowych – biegunce
- w zapobieganiu robaczycy
- w nieżycie oskrzeli
- w miażdżycy.

CO ZROBIĆ Z CZOSNKIEM?

Czosnek możemy dodać do octu lub alkoholu – co pozwoli wydobyć jego lecznicze właściwości. Aby wprowadzić go do naszej kuchni, warto zacząć od masła czosnkowego, którym będziemy smarować poranne kanapki. Czosnek jest także aromatyczną bazą zupy czosnkowej.

UWAGA NA TEMPERATURĘ!

Czosnek powinno dodawać się do potraw w końcowej fazie ich przyrządzania, gdyż inaczej straci swoje bakteriobójcze właściwości pod wpływem działania wysokiej temperatury. Czosnek podpiekany lub podsmażany z potrawami powinien mieć jak najkrótszy kontakt z wysoką temperaturą, bo staje się gorzki.

Czosnek możemy kupić pod wieloma postaciami – świeży, wysuszony, w kapsułkach, liofilizo-

wany, lecz pamiętajmy: najlepiej działa ten świeżo posiekany!

Czosnek

PRZECIWWSKAZANIA

Spożywanie czosnku jest bezpieczne. Musielibyśmy zjeść powyżej 500 gramów, by wywołać niepożądane objawy. Czosnek nie jest zalecany osobom borykającym się z nieżytem żołądka i jelit. Osoby, które mają niskie ciśnienie krwi, także nie powinny jeść czosnku. Matki karmiące nie powinny jeść czosnku ze względu na to, że ich pokarm o intensywnym, czosnkowym zapachu, może odstręczać niemowlę od jedzenia.

FASOLA

(*Phaseolus vulgaris L.*)

Należy do grupy roślin strączkowych. Do celów kulinarnych używa się młodych strąków fasoli i dojrzałych nasion. Oba te produkty, choć pochodzą z jednej rośliny, różnią się właściwościami i zastosowaniem. Młode strąki fasoli zawierają 30 kalorii na 100 gramów i mogą być śmiało stosowane jako składnik diety odchudzającej.

WITAMINY	SKŁADNIKI MINERALNE	ZWIĄZKI BIOAKTYWNE
A, B_1, B_2, C	potas, wapń, magnez	karoten

Strąki fasoli mają także lecznicze zastosowanie:

- przeciwdziałają cukrzycy
- działają moczopędnie, a dzięki temu oczyszczają organizm ze szkodliwych produktów przemiany materii

- chronią wątrobę
- regulują metabolizm wapnia
- mają właściwości przeciwutleniające
- zawierają wiele korzystnych dla zdrowia związków.

ZASTOSOWANIE LECZNICZE

Strąki fasoli wpływają na regulację poziomu insuliny. Insulina to hormon odpowiedzialny za metabolizm węglowodanów. Zjadanie strąków fasoli sprawia, że poziom glukozy we krwi rośnie bardzo wolno, co wpływa na zmniejszenie uczucia głodu i mniejsze wydzielanie insuliny.

Ze strąków fasoli można przygotować odwar, który pije się parę razy dziennie, nie przekraczając jednak dawki trzech filiżanek. Natomiast ugotowane strąki fasoli wykorzystuje się do przygotowania sałatek lub spożywa jako samodzielne danie.

Kupując strąki fasoli, wybierajmy te pozbawione przebarwień, posiadające małe nasiona. Możemy je przechowywać w lodówce maksymalnie przez pięć dni.

Dojrzałe nasiona fasoli różnią się od młodych strąków. Podstawową różnicą jest kaloryczność, gdyż 100 gramów suchych nasion fasoli to aż 350 kalorii. Nasiona zawierają aż 22% białka (strąki jedynie 2%), a także witaminy C, E, B_1, B_2, magnez i fosfor.

FASOLA I BIAŁKO

Nasiona roślin strączkowych są doskonałym źródłem białka, dlatego wegetarianie wykorzystują je jako zamienniki dla mięsa.

Dobroczynne działanie fasoli:

- poprawia perystaltykę jelit, zapobiegając zaparciom
- obniża poziom złego cholesterolu LDL i podwyższa poziom dobrego cholesterolu HDL
- zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworu jelita grubego i odbytu
- obniża ciśnienie krwi
- oczyszcza organizm ze szkodliwych substancji
- przeciwdziała problemom trawiennym i hemoroidom
- ma właściwości zasadotwórcze.

Fasola pikantna

WYSTARCZY SZKLANKA

Nie należy przesadzać z ilością jedzonej fasoli, wystarczy ugotowanie szklanki suchych nasion. Pamiętajmy, że suche nasiona fasoli przechowuje się w suchym, hermetycznie zamkniętym pojemniku.

FASOLA W KUCHNI

Z fasoli możemy przyrządzić pożywną zupę fasolową, sałatkę, fasolkę po bretońsku lub purée. Inspiracji możemy także szukać w kuchni meksykańskiej, gdzie fasola zajmuje bardzo ważne miejsce.

Fasola w sosie pomidorowym

Zjedzenie fasoli puszkowanej, konserwowej nie wywoła takiego samego efektu co przyrządzenie samemu dania z fasoli. Fasola konserwowana najczęściej jest dodatkowo słodzona i solona.

JAK PRZYGOTOWYWAĆ FASOLĘ?

Przed gotowaniem suchych nasion fasoli należy je namoczyć w wodzie przez kilka godzin. Sprawi to, że znacznie skróci się czas jej gotowania i zmniejszy się poziom substancji wywołujących gazy jelitowe. Wodę z moczenia wylewamy, a fasolę zalewamy świeżą wodą. Pod koniec gotowania warto dodać do potrawy rozmaryn, tymianek, koper włoski lub cząber – unikniemy wzdęć.

Przeciwwskazania:

- fasola jest ciężkostrawna, dlatego lepiej z niej zrezygnować przy problemach z żołądkiem
- potrawy z fasoli mogą spowodować wzdęcia i gazy, dlatego osoby z problemami jelitowymi powinny takich dań unikać
- nasiona fasoli są kaloryczne, dlatego powinny je wyłączyć z jadłospisu osoby będące na diecie.