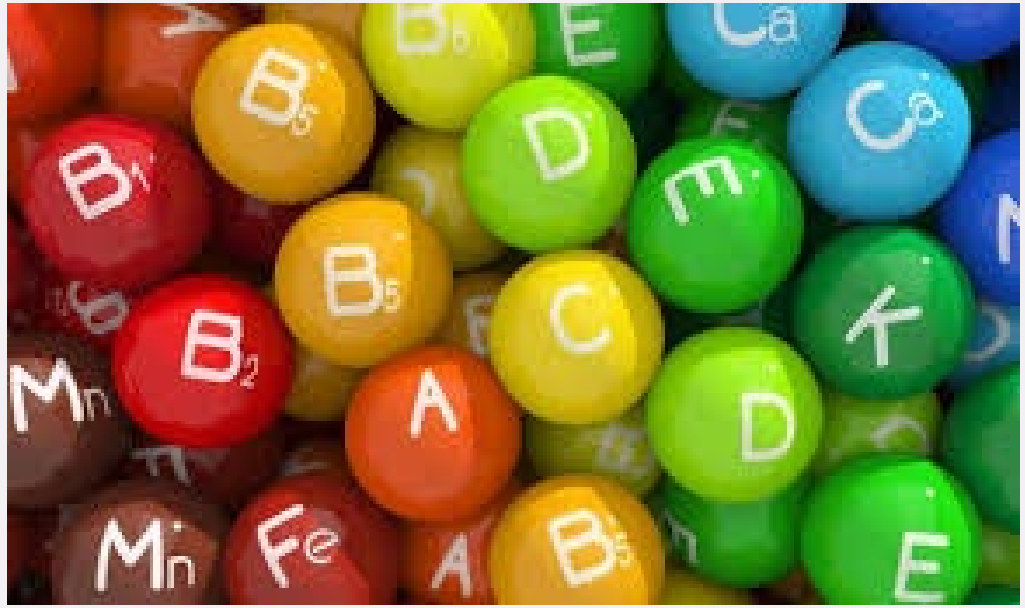
Burak ćwikłowy

Czyli moje ulubione warzywo..

Co zawiera?

- Burak ćwikłowy to kopalnia cennych pierwiastków. Zawiera witaminy A, B1, B2, B3, B4, B5, B6, B12, C, ponadto pierwiastki: żelazo, potas (tylko 2 buraki to aż 528 mg potasu!), magnez, wapń, fosfor, miedź, chlor, fluor, cynk, bor, lit, molibden, sód, mangan, kobalt, oraz bardzo rzadkie pierwiastki: rubid i cez. Ponadto burak ćwikłowy zawiera cukry, białka, bioflawonidy, karoten, betaninę, mnóstwo kwasu foliowego, kwas jabłkowy, cytrynowy, szczawiowy, nikotynowy, antocyjany i błonnik.



Dlaczego akurat czerwony kolor?

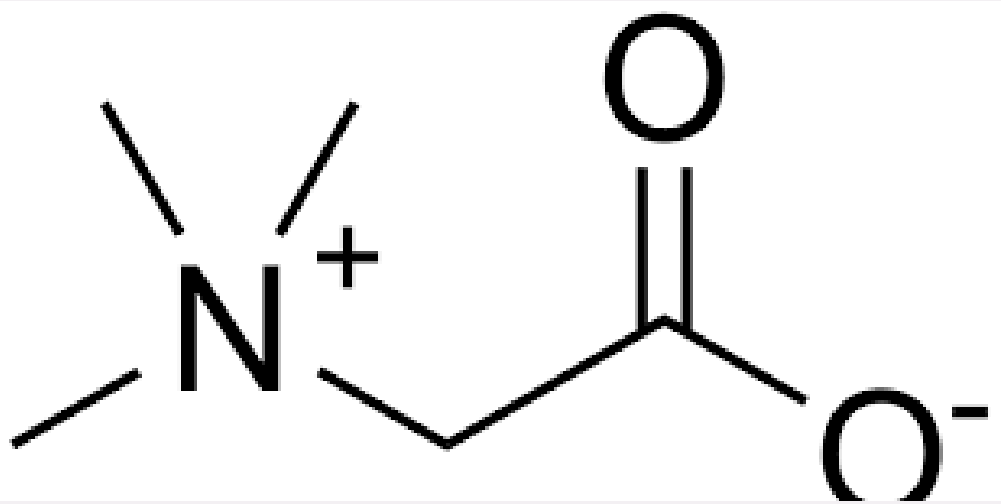
+ Czerwono-fioletowa barwa buraka to betacyjany. Związki te pełnią ważną rolę w profilaktyce nowotworowej. Badania naukowców udowodniły, że burak jest najskuteczniejszym warzywem w walce z rakiem. Zawdzięcza to zawartości silnych antocyjanów, przeciwutleniaczy, czerwonych pigmentów, których buraki zawierają największe ilości. Zwalczają one wolne rodniki, które uszkadzają DNA i potęgują rozwój raka. Wspomagają organizm po chemioterapii, w niedokrwistości, anemii, białaczce.

Kolejne zalety buraków

- Burak dzięki wysokiej zawartości potasu i magnezu skutecznie obniża ciśnienie tętnicze i zapobiega chorobom serca. Badania kliniczne dowiodły, że ze źródeł roślinnych organizm najlepiej potrafi pozyskać żelazo właśnie z buraków, co pomaga w leczeniu anemii. Burak wspomaga wytwarzanie czerwonych krwinek

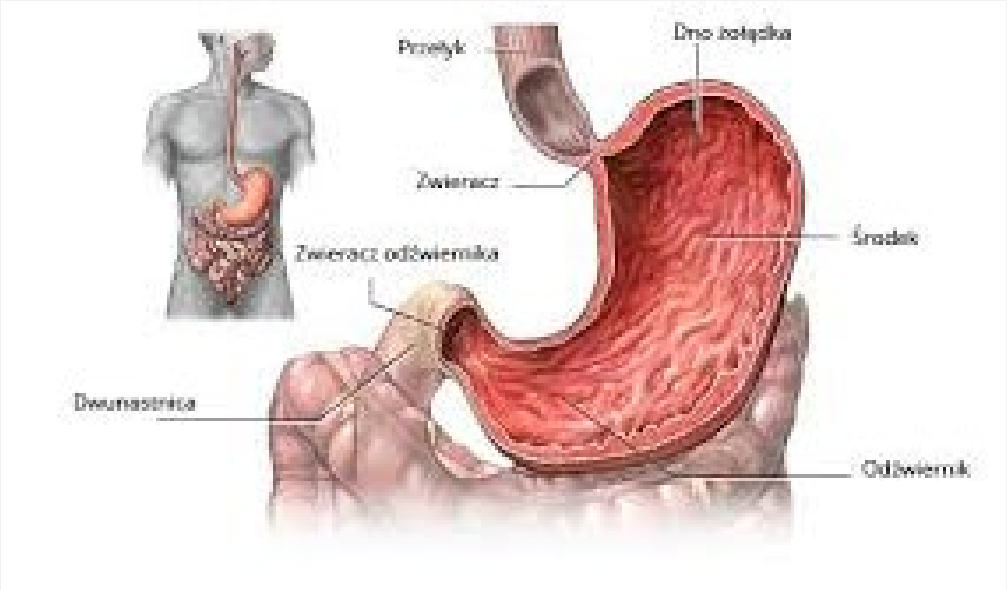
Dobry dla wątroby!

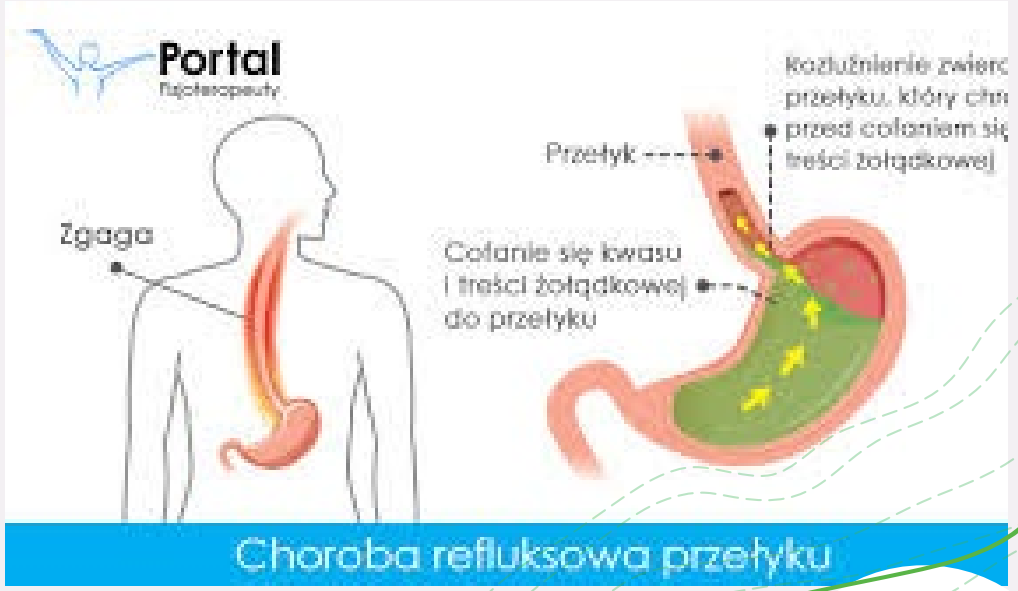
- Buraki mają też działanie oczyszczające, świetnie wspomagają pracę wątroby, a dzięki właściwościom zasadotwórczym wspaniale znoszą kaca. Betamina reguluje pracę wątroby i przewodów żółciowych, a także woreczka żółciowego – jest to zatem znakomite lekarstwo dla wszystkich chorych na wątrobę lub woreczek żółciowy. Burak dzięki swoim właściwościom „spalającym tłuszcz" i chroniącym wątrobę, polecany jest także w przypadku, gdy wątroba niedomaga z powodu tzw. problemu alkoholowego.



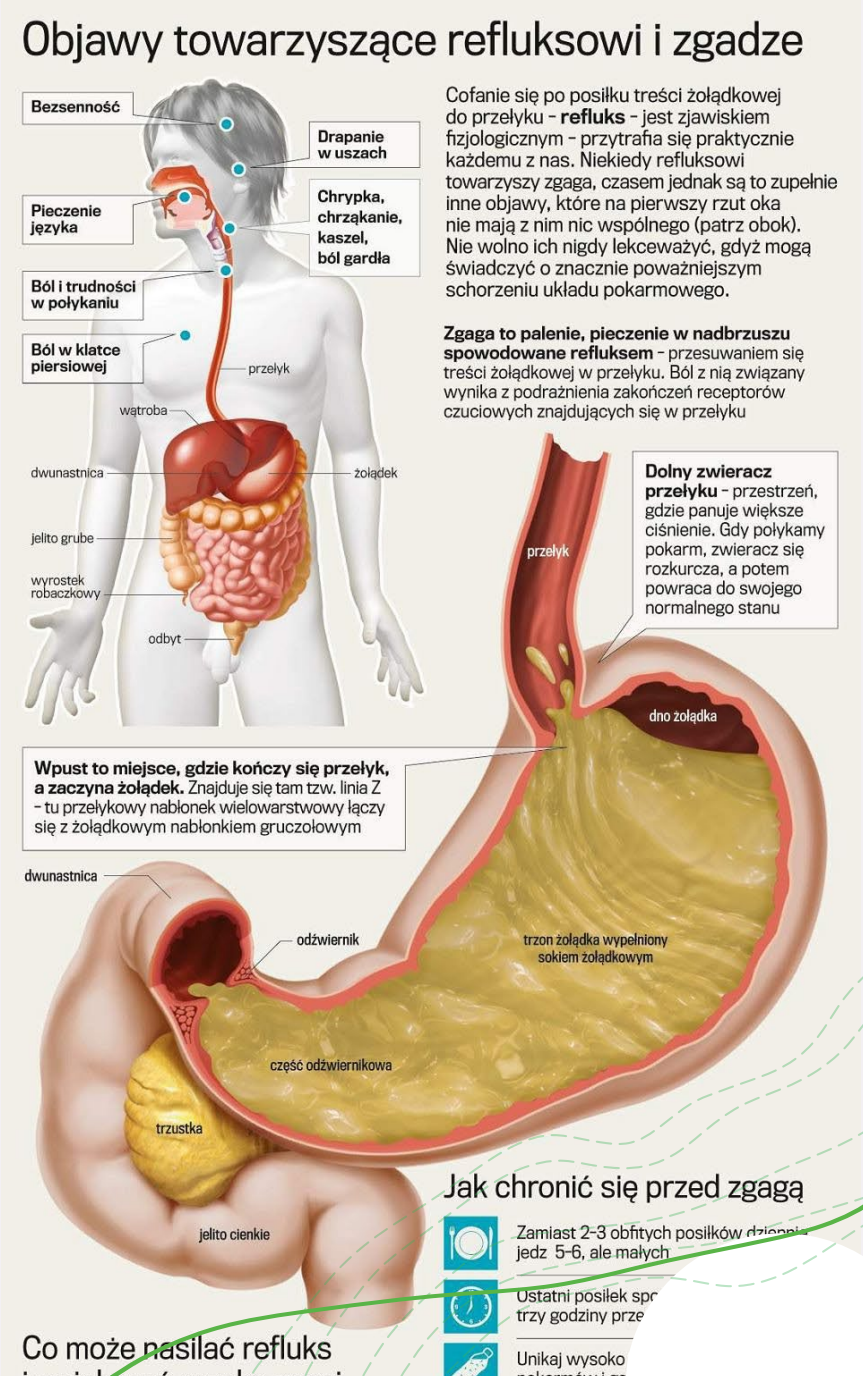
* Warto wiedzieć *

- Właściwości gojące soku z buraka mają dobroczynne działanie w przypadkach owrzodzenia w obrębie przewodu pokarmowego, zapalenia żołądka, wrzodów żołądka oraz hemoroidów (żylaków odbytu). Sok z buraków wspaniale zwalcza też zgagę i zaparcia.





+ Kwaśne środowisko to dobre warunki do rozwoju raka i innych poważnych chorób. Zbyt kwaśny odczyn osłabia również układ kostny – powstaje osteoporoza. Sok z buraka najlepiej pić rozcieńczony ciepłą wodą, gdyż jego silne właściwości alkalizujące (zasadotwórcze) mogą powodować nudności. Klasyczny czerwony barszcz jest doskonały na zgagę, na pieczenie w dołku czy nadkwasotę żołądka.



Chcesz być fit, zacznij jeść buraki!

+ Burak czerwony jest dobry na odchudzanie ze względu na wysoką zawartość błonnika, daje uczucie sytości, przyśpiesza przemianę materii, wspomaga leczenie otyłości – redukcja tkanki tłuszczowej, hamuje apetyt na słodycze.

Inne korzyści:

- Burak wspomaga wydalanie toksyn z organizmu, poprzez lepszą pracę wątroby, jelit i nerek. Oczyszcza również krew, obniża ciśnienie krwi, usuwa kwas moczowy z organizmu. Spożywanie buraka zapewnia efektywną detoksykację organizmu. Korzenie buraka zawierają pektyny, co wpływa na wydalanie z organizmu metali ciężkich, mikroorganizmów niebezpiecznych dla układu trawiennego i nadmiaru cholesterolu.

Oczyszczenie dla organizmu

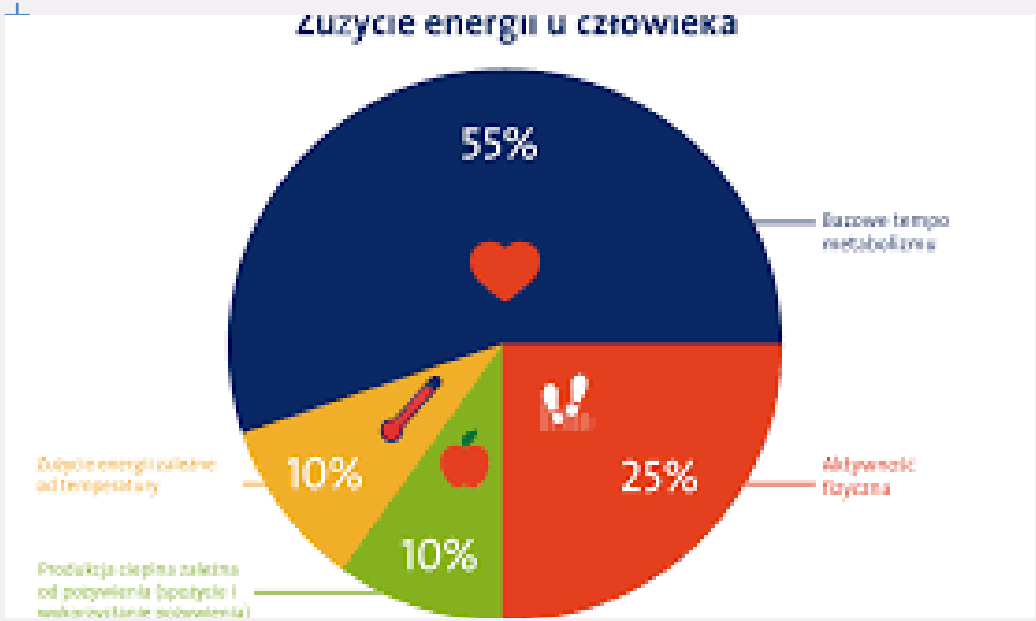
+ To cenne warzywo oczyszcza nasz organizm poprzez eliminację mocznika z organizmu i szkodliwych drobnoustrojów, za sprawą substancji pektynowych ułatwia trawienie, obniża poziom cholesterolu, przeciwdziała miażdżycy, hamuje procesy gnilne w jelitach.

Na gorsze samopoczucie

- W burakach jest betaina pomagająca w depresji, a także tryptofan, który daje poczucie zadowolenia. Kwas foliowy działa kojąco i uspokajająco, więc pomaga w zasypianiu osobom mającym problemy ze snem. Buraki poprawiają ogólne samopoczucie, wzmagają koncentrację, refleks, pamięć, zmniejszają napięcie nerwowe, leczą stres, depresję, apatię, różnego rodzaju nerwice, zaburzenia snu. Dzieje się tak z uwagi na zawarty w burakach lit i magnez.

Idealny dla sportowych „świrów”

- Po wypiciu dwóch szklanek soku z buraka czuje się porządny zastrzyk energii. Dzięki cukrom buraki są słodkie i mają nieco kalorii. Bardzo polecane dla sportowców i osób aktywnych. Burak spowalnia wchłanianie się tlenu (dzięki zawartym w nim azotanom), a co za tym idzie – wolniej się męczymy. Ponadto, szybciej pomaga usuwać zakwasy, przyczynia się do odżywiania fizjologicznego organizmu oraz budowy mięśni i poprawy kondycji.



Pomocny na starość

- Wraz z wiekiem zwiększa się ilość obszarów w mózgu, które są niedostatecznie ukrwione, a to z kolei wpływa na rozwój demencji i zaburza funkcje poznawcze. Naukowcy wykazali, że buraki mogą zwiększyć przepływ krwi w mózgu dzięki wysokiej zawartości w tym warzywie azotanów.

Uwaga!

- Nie zaleca się buraków chorym na cukrzycę - zawierają one dużo cukru!
- Osoby z niskim ciśnieniem mogą pić sok z buraków jedynie wieczorem przed snem.
- Osoby cierpiące na reumatyzm lub kamicę nerkową, ze względu na dużą zawartość szczawianów zaostrzających te choroby, powinni unikać spożywania buraków lub je przyprawiać sporą ilością liści laurowych. Szczawiany znajdują się głównie w liściach.
- Im mniejszy burak, tym lepszy, bardziej soczysty i smaczny (mniej niż 8 cm).
- Jeśli chcemy w pełni wykorzystać właściwości buraka, lepiej go nie gotować. Jeśli konieczne jest ich ugotowanie, najlepiej gotować je ze skórką. Wyjątek stanowi gotowanie barszczu.

Buraki w postaci soku:

- Najlepszym i najprostszym sposobem na optymalne wykorzystanie niezwykłych właściwości buraka jest spożywanie go w postaci soku. Sok z buraka daje dobre samopoczucie, energię i wysoką koncentracje przez cały dzień. Polecany jest w terapiach takich chorób jak: nowotwory, anemia, depresja, wrzody żołądka, hemoroidy, słaba odporność organizmu, kac, nadciśnienie, otyłość, stłuszczona wątroba, nerwica, bezsenność, brak koncentracji, problemy z pamięcią, zły nastrój, niedobór hormonów płciowych, demencja, niepłodność, grzybica. Wspomaga budowę mięśni, co jest ważne dla osób trenujących i rekonwalescentów, likwiduje zakwasy. Jest zalecany do odkwaszania organizmu i oczyszczania organizmu z toksyn (detoks).

Przepis na znakomity sok z buraków:

- Składniki: 3 średniej wielkości buraki, jabłko, szczypta soli, dwie szczypty majeranku, woda.
- Pokrojone w drobniejsze części buraki i jabłka wraz z 2 szklankami wody rozdrabniamy blenderem, po czym dodajemy pod koniec miksowania sól i majeranek. Całość wylewamy na drobniutkie metalowe sito i przecedzamy. Sok z buraka musi być rozcieńczony wodą. Inaczej jego silne działanie zasadotwórcze mogłoby spowodować nudności.
- Osoby z niskim ciśnieniem powinny pić ten sok tylko na noc, gdyż w ciągu dnia może on obniżyć ciśnienie i spowodować spadek energii.

Dziękuję za uwagę!

+ Maja Pawińska 2 ag