

Svježi krastavac - ljetni borac za vitkost

Najslavnija namirnica za provođenje raznih kura mršavljenja i jedna od najkonzumiranijih namirnica tijekom ljeta, svježi krastavac, oko sebe ima isprepletene i neke kontroverze - je li istina da je teško probavljiv i da napuhuje? Je li istina da je antikancerogen i dobar za ten? Evo što stručnjaci kažu o ovom osvježavajućem prvaku mršavljenja

Definitivni saveznik mršavljenju

Krastavac je prvenstveno vrlo osvježavajuće povrće. Sastavljen je od 95 % vode i spada u niskokalorične namirnice. On je, dakle, siguran saveznik osobama koje provode dijetu, tim više jer posjeduje visoki stupanj zasićenosti. Da bi se u potpunosti postigli njegovi aduti mršavljenja, krastavac se pri konzumiranju mora dobro sažvakati. A žvakanje je također važno i za pospješivanje sitosti. Konzumiran na taj način, svježi krastavac pomaže da se manje jede u jednom obroku i da se nakon toga smanji glad.

Navodno antikancerogeno djelovanje

Budući da spada u porodicu *cucurbitaceae*(tikvenjače), krastavac sadrži kukurbitacin C. Ta molekula ima protuupalna svojstva koja mogu zaustaviti rast kanceroznih stanica. Ali, upravo kukurbitacin daje krastavcu taj njegov gorak okus. A, kako svi više volimo jesti krastavce koji nisu gorki, ti krastavci sadrže vrlo malo kukurbitacina C.

Dobar „čistač“

Krastavac je povrtna biljka iz iste porodice kao i druge *cucurbitaceae*(tikvenjače), poput: dinje, lubenice, bundeve, buće, tikvice ili mali krastavci za kiseljenje. Porijeklom je iz Himalaje i Kine, koja pokriva šezdeset posto cjelokupne svjetske proizvodnje, i smatra se najvećim proizvođačem. U Europi su najveći proizvođači Nizozemska i Španjolska. Tako se na tržištima diljem Europe mogu naći nizozemski krastavci tijekom cijele godine. Kod kupovine treba izabrati krastavac koji je tvrd, lijepe i jake zelene boje, sjajan i gladak. Što je manji ima manje koštica.

Može ga se držati i nekoliko tjedana u hladnjaku u pretincu za povrće. Svježi krastavac je odličan saveznik zdravlja. Sastavljen je i više od 96 % vode i svrstava se među najmanje kalorične namirnice. Njegova koža sadrži supstancu koja olakšava mokrenje i probavu. U njemu se nalaze mnogi vitamini: A, B, C i vitamin E koji pomaže u sprječavanju starenja stanica. Također je bogat i vlaknima koja olakšavaju prolaz kroz crijeva. Ali, ljudi s osjetljivim crijevima ipak trebaju pripaziti!

Blagodati za kožu

Vrline krastavca poznate su već od pamtivijeka. Već su naši preci koristili krastavac u njezi kože. Maska za njegu lica koja se radi od krastavca djeluje ublažavajuće, steže lice i daje mu sjaj. U dermatologiji, poznat je po učinkovitom djelovanju protiv crvenila i svrbeža. Sok svježeg krastavca steže pore kože, što je izvrsno za masnu kožu. A dovoljno je i isprati si lice neslanom vodom u kojoj su se kuhali krastavci. A osim toga, vrlo je lagano napraviti recept za masku od krastavaca, koja je vrlo ugodna i prirodna.