

Jagoda: kraljica zdravlja i vitke linije

One su u modi svakog proljeća, bez obzira na tekuće trendove. Crvene, sočne, slatke i super zdrave! Jagoda je najobožavanije voće!

Moćna i sočna

Jagoda je bogata vodom (90%), siromašna šećerom (10%), celulozom i masnoćama - to je jedno od najmanje kaloričnih voća (samo 35 Kcal na 100 g)! Pa tako može ući u program svake dijeta za mršavljenje...

Bogata vitaminima

Jagoda je posebno važna jer obiluje vitaminima koji stimuliraju naš imuno-sustav. Posebno je bogata vitaminom C (količina odgovara jednoj naranči). Dovoljna je porcija od 150 g (koliko obično pojedemo), kako bi se zadovoljila dnevna doza vitamina C, koja iznosi oko 80 mg za odraslu osobu.

Izvor minerala

Kao i u većini biljnih plodova, ima najviše kalija: on dobro utječe na živčani sustav, dobar je za bubrege i dobar protiv visokog tlaka. Jagoda također sadrži kalcij i fosfor, koji su dobri za kosti, magnezij, koji pomaže u borbi protiv stresa, te željezo, koje daje energiju mišićima.

Tako mala, a tako važna

- povećava cjelokupnu prirodnu obranu organizma
- posjeduje neka baktericidna svojstva
- diuretična je i lagano laksativna
- vrlo osvježavajuća i otvara apetit
- učinkovita je u liječenju fizičke i psihičke slabosti
- u površinskom korištenju, revitalizira kožu, osvježava ten, sprječava stvaranje bora, i ima sposobnosti zatezanja kože

Ali, oprez, jagoda spada u namirnice koje oslobađaju histamine: otpuštajući histamin u organizam, izaziva, kod osoba s predispozicijom, pojavu alergija, osobito urtikariju, s kojom se treba boriti na način da priviknemo organizam da jede jagode (naravno postepeno...)!

Glavni sastojci jagode (na 100 g)

Radi se o srednjoj vrijednosti sastava koju dajemo kao primjer (inače, vrijednosti se određuju prema veličini, vrstama, stupnju zrelosti, uvjetima uzgoja...)

Nutritivna vrijednost:

- ugljikohidrati: 7 g
- bjelančevine: 0.7 g
- lipidi: 0.5 g
- voda: 89.5 g
- jestiva vlakna: 2.1 g

Minerali:

- kalij: 150 mg
- kalcij: 20 mg
- magnezij: 12 mg
- fosfor, sumpor, natrij, klor, bor, željezo, bakar, cink, mangan, fluor

Vitamini:

- vitamin C (askorbinska kiselina): 60 mg
- provitamin A (karoten): 0.04 mg
- vitamin B1 (tiamin): 0.02 mg
- vitamin B2 (riboflavin): 0.03 mg
- vitamin B3 ili PP (nikotinamid): 0.5 mg
- vitamin B5 (pantotenska kiselina): 0.3 mg
- vitamin B6 (piridoksin): 0.06 mg
- vitamin B8 (biotin): 0.004 mg
- vitamin B9 (folna kiselina): 0.065 mg

Slatka tajna:

Jagoda nije u pravom smislu riječi voće, već je ona rezultat debljanja cvjetišta latica, koje poprima mesnatu strukturu. A pravi voćni dijelovi su samo njena mala smeđa zrnca, koja pokrivaju površinu tih mesnatih omotača.