ZDROWO I STYLOWO - *Bożena Szara* *(wyemitowane 6 stycznia 2019 - posłuchaj)*

RUKIEW WODNA - NAJZDROWSZE WARZYWO ŚWIATA

Sylwester i Nowy Rok to dobry moment na chwilę refleksji i rozliczenie z samym sobą. Co udało nam się osiągnąć? Do czego chcemy dążyć? Z czego jesteśmy zadowoleni, a co przydałoby się zmienić? Efektem takich rozmyślań są postanowienia noworoczne. Statystyki mówią, że najbardziej popularnym jest:

Od nowego roku odchudzam się! albo Od nowego roku przechodzę na dietę!

To zdanie słyszał albo wypowiadał chyba każdy z nas. Dodatkowa fałdka tłuszczu na brzuchu po świętach często motywuje nas do artykułowania buńczucznych zapowiedzi, dotyczących naszej wagi. To postanowienie często idzie w parze z: Będę ćwiczyć.
Zapowiada się pięknie, ale zwykle kończy się jak zawsze, czyli na postanowieniu tylko, bo odchudzenie to przecież ciężka praca, sporo wyrzeczeń, zmiana nawyków i generalnie życia. A gdyby tak zacząć od czegoś znacznie łatwiejszego i bardzo pożytecznego?

Na przykład od wprowadzenia produktów do naszej diety, które ją wzbogacą, poprawią stan zdrowia, a ponadto rozpoczną bezbolesny proces zmian nawyków żywieniowych?

Na dobry początek proponuję wprowadzić do jadłospisu rukiew wodną (watercress).

Rukiew wodna jest skarbnicą najważniejszych składników mineralnych, witamin i innych substancji odżywczych, co czyni ją najzdrowszym warzywem na świecie - przekonują badacze z William Paterson University. Przeanalizowali oni 47 warzyw i owoców pod kątem zawartości 17 najważniejszych dla zdrowia człowieka składników i doszli do wniosku, że rukiew wodna nie ma sobie równych.

Wyprzedziła nawet tak zdrowe warzywa, jak brokuły, jarmuż i pomidory. Warto wiedzieć, że Amerykańskie Centrum Kontroli Chorób i Prewencji (CDC) oficjalnie umieściło rukiew wodną na pierwszym miejscu w rankingu zdrowej żywności.

Rukiew wodna, inaczej rzeżucha wodna, to roślina należąca do rodziny kapustowatych, której właściwości lecznicze są znane od starożytności.

Rukiew wodna opóźnia proces starzenia się skóry, a nawet pozwala cofnąć niektóre zmiany skórne, co zostało udowodnione naukowo. Grupa kobiet przez 8 tygodni spożywała 80 gramów rukwi wodnej dziennie i po zakończeniu eksperymentu zauważyła znaczną poprawę kondycji skóry - zmniejszyły się przebarwienia, zaczerwienienia, a pory zostały zwężone. Odnotowano także wyraźne spłycenie zmarszczek.

Jak wyjaśnia autorka badań - dr Sarah Schenker - rukiew wodna swoje odmładzające właściwości zawdzięcza beta-karotenowi, który walczy z wolnymi rodnikami, mogącymi przyczyniać się do niszczenia komórek skóry. Dodatkowo zawiera dwa inne antyoksydanty - witaminę C i E, czyli "witaminę młodości" - które również zbawiennie wpływają na wygląd i zdrowie skóry.

Włączenie rukwi wodnej do jadłospisu może uchronić przed rozwojem raka. Takiego zdania są brytyjscy naukowcy z Uniwersytetu w Ulster. Wszystko dzięki substancjom o nazwie izotoicyjaniany, które odpowiadają za charakterystyczny smak rukwi. Zdaniem badaczy substancje te hamują namnażanie komórek rakowych w guzach, a także chronią przed nawrotem nowotworu.

Rukiew wodna ma bardzo wyrazisty, lekko pieprzowy smak z wyczuwalną nutą słodyczy. W związku z tym podkreśla smak kremowych zup oraz warzywnych past. Może być też dodatkiem do owocowych soków i smoothies. Ponadto zawiera najważniejsze dla zdrowia człowieka witaminy, wyciąg z tej rośliny (glikonasturcyna) jest podawana osobom zmagającym się z awitaminozą - niedoborem lub brakiem pewnych witamin. Warto wiedzieć, że rukiew zawiera więcej beta-karotenu niż słynąca z niego marchewka. Ponadto można w niej znaleźć witaminę C, której ma więcej niż cytrusy. Z kolei pod względem zawartości potasu przewyższa pomidory, które uchodzą za najlepsze źródło tego pierwiastka.

W medycynie ludowej jest stosowana w leczeniu zaparć, zaburzeniach pracy wątroby i kaszlu. Współczesna fitoterapia poleca ją także osobom nerwowym. Jednak ci, którzy chcieliby sprawdzić właściwości lecznicze tej rośliny, muszą szukać jej w sklepach ze zdrową żywnością lub samodzielnie wyhodować w domu. Nie jest popularna, zatem w zwykłych marketach raczej jej nie znajdziemy.

Warto zacząć wykorzystać ją w kuchni, tak, jak zrobili to kucharze z Pałacu Buckingham, którzy przygotowali potrawę z rukwią wodną na wesele księcia Williama z Catherine Middleton. Na królewski stół podano miniaturowe tarty ze szparagami i rukwią wodną. Ponoć smakowały wybornie.

Polecam rukiew wodną na dobry początek w nowym 2019 roku na dobre, nowe i zdrowe życie.