



Grejpfrut – owoc jakiego nie znamy.

Grejpfruty zostały sprowadzone najprawdopodobniej pod koniec XVIII wieku na karaibską wyspę Barbados. W stanie dzikim nie występują, więc sądzi się, że jest to naturalna krzyżówka owocu pomelo (który wyglądem bardzo przypomina grejpfruta) oraz słodkiej pomarańczy. Na początku XIX wieku po raz pierwszy owoce te zasadzono na Florydzie. Obecnie należą do z najpopularniejszych owoców cytrusowych. Dziś uprawia się je w wielu krajach strefy podzwrotnikowej, między innymi w Stanach Zjednoczonych, Chinach, Meksyku, Izraelu, Indiach, Argentynie, Turcji i krajach Afryki Południowej. Nazwa grejpfrut pochodzi od angielskich słów "grape" czyli grono oraz "fruit" czyli owoc – ma to związek z faktem, że owoce te rosną na gałązkach rozmieszczonych w gronach. Wiecznie zielone drzewa grejpfrutowe osiągają wysokość od 6 do 15 metrów, charakteryzują się skórzastymi liśćmi i białymi kwiatami, dają kuliste owoce osiągające średnicę około 15 centymetrów. Owoce charakteryzują się słodko – kwaśno – lekko gorzkim smakiem. Miąższ spożywany jest na surowo lub w postaci soków. Dodajemy je także do ciast, deserów na ciepło i zimno oraz jako dekorację do mięs i ryb. Świeże grejpfruty mają jędrną, sprężystą, nieprzebarwioną i dość twardą skórkę. Należy je przechowywać w niskich temperaturach. Najpopularniejsze odmiany grejpfrutów to: Ruby Red, Pink, Thompson, Marsh and Duncan. Ze względu na kolor miąższu najpopularniejsze odmiany grejpfrutów to: czerwone, białe i różowe.

Wartości odżywcze owoców grejpfrutów:

- ❖ grejpfrut jest niskokaloryczny, zawiera zaledwie 32 kcal na 100 g, jest ulubionym owocem osób będących na dietach odchudzających również dlatego ponieważ powoduje obniżenie poziomu insuliny;
- ❖ szczególnie czerwone odmiany grejpfrutów są bogate w likopen. Badania wykazały, że substancja ta chroni przed uszkodzeniem skóry pod wpływem promieniowania UV oraz zapewnia ochronę przed rakiem prostaty. Generalnie czerwone grejpfruty są zdrowsze niż np. żółte, gdyż mają więcej zdrowych przeciwutleniaczy, m.in. antocyjanów i flawonoidów;

- ❖ picie wyciskanego soku z grejpfruta zmniejsza ryzyko powstawania kamieni nerkowych;
- ❖ oczyszczają również wątrobę, zwiększają wydzielania żółci oraz przyczyniają się do lepszej filtracji krwi i wychwytywania z niej toksyn. Składnik grejpfrutów - naringenina może też pomóc w leczeniu zakażeń wątroby wirusem HCV. Blokuje ona uwalnianie się wirusów z zakażonych hepatocytów, co jest niezbędne do zakażenia kolejnych jej komórek i utrzymania się przewlekłej infekcji;
- ❖ grejpfrut wpływa korzystnie na wygląd i kondycję naszej skóry. Jego zbawienną mocą zainteresowała się też kosmetologia – m.in. nawilża i oczyszcza skórę dzięki zawartym w nim kwasom. Normalizuje też przepuszczalność skóry, zaś dzięki dużej zawartości witaminy C odpręża ją i tonizuje, a także wzmacnia naczynia krwionośne;
- ❖ chroni również przed rakiem płuc i jelita grubego. U osób regularnie pijących wyciskany sok grejpfrutowy wykazano zmniejszenie aktywności enzymu, mającego wpływ na aktywację substancji rakotwórczych występujących w dymie papierosowym. W badaniach laboratoryjnych wykazano, iż związki biologicznie czynne występujące w grejpfrucie nie tylko powodowały obumieranie komórek nowotworowych, ale również powodowały zwiększenie produkcji zdrowych komórek nabłonka okrężnicy;
- ❖ owoc ten zawiera również składniki czynnie obniżające poziom cholesterolu we krwi i mogące powodować neutralizację już istniejących złogów w naczyniach. Prawdopodobnie jednym ze składników czynnych mających taki wpływ jest polisacharyd typowy dla grejpfruta, który znajduje się w pektynach;
- ❖ ponadto grejpfruty to dobre źródło witamin: C, A, z grupy B, bioflawonoidów i związków mineralnych, w szczególności: potasu, wapnia, żelaza, magnezu, fosforu oraz cynku.

Inne właściwości grejpfrutów

- ❖ Ekstrakt z pestek grejpfruta działa niszcząco na wiele bakterii i grzybów, może pomagać również w leczeniu wrzodów żołądka. Chroni nas przed skutkami działania wolnych rodników - cząsteczek uszkadzających komórki organizmu.
- ❖ Firmy kosmetyczne wykorzystują go w wielu recepturach: do produkcji pomadek, żeli i płynów do kąpieli, kremów do pielęgnacji ciała i maseczek do twarzy oraz do wielu innych preparatów.
- ❖ Aby zwalczać cellulit, należy wcierać i wmasowywać w skórę olejek albo sok grejpfrutowy.
- ❖ Okłady z soku i miąższu owocu ujędrniają skórę, a płukanki wzmacniają włosy.
- ❖ Olejek grejpfrutowy wykorzystywany jest w aromaterapii.

Wartości odżywcze grejpfrutów:

Składnik	Zawartość w 100 [g]
Wartość energetyczna	32 kcal
Białko	0,63 g
Tłuszcz ogółem	0,10 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	0,014 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone	0,013 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone	0,024 g
Kwasy tłuszczowe omega-3	8 mg
Kwasy tłuszczowe omega-6	29 mg
Węglowodany	8,06 g
Błonnik pokarmowy	1,1 g
Witamina A	1150 I.U.
Witamina D	~
Witamina E	0,13 mg
Witamina K	0,0 µg
Witamina C	34,4 mg
Witamina B1	0,036 mg
Witamina B2	0,020 mg
Witamina B3 (PP)	0,250 mg
Witamina B6	0,042 mg
Kwas foliowy	10 µg
Witamina B12	0,0 µg
Kwas pantotenowy	0,297 mg
Wapń	12 mg
Żelazo	0,09 mg
Magnez	8 mg
Fosfor	8 mg
Potas	139 mg
Sód	0 mg
Cynk	0,07 mg
Miedź	0,06 mg
Selen	0,10 µg
Cholesterol	0,0 mg



Różne ciekawostki o grejpfrutach



- Nie wolno popijać leków sokiem z grejpfruta, ponieważ w tych owocach znajduje się furanokumaryny. Substancje te mają wpływ na wydzielanie enzymów wątroby, które biorą z kolei udział w rozkładaniu wielu leków, czyli zaburzają ich wchłanianie. W celu uniknięcia interakcji najlepiej robić nawet kilkugodzinną przerwę pomiędzy zażyciem leku a spożyciem grejpfruta lub soku grejpfrutowego.
- W XVIII i XIX wieku grejpfruty nazywane były shaddockami. Nazwa ta pochodziła od nazwiska kapitana Jamesa Shaddocka, który sprowadził i zadomowił grejpfruty na wyspie Barbados.
- Wyciąg z grejpfruta był stosowany przez rolników do ochrony drewnianych narzędzi przed pleśnią. W ten sposób wykorzystywano przeciwgrzybicze właściwości ekstraktu z grejpfruta.
- Przez skrzyżowanie z mandarynką otrzymano owoc tangelo, natomiast poprzez skrzyżowanie z pomarańczą olbrzymią otrzymano owoc sweecie.
- Naryngina, związek który odpowiada za gorzki smak owocu, ma działanie lekko przeczyszczające i wspomaga przemianę materii.

Jedzmy grejpfruty na zdrowie



Opracowanie: mgr inż. Grzegorz Galiński
nauczyciel biologii i podstaw żywienia człowieka