

BURAK Źródło zdrowia

Burak czerwony na świecie znany jest od kilku tysięcy lat, w Polsce, jedno z mniej popularnych i niedocenianych warzyw (w krajowej strukturze zasiewów zajmuje około 3%). Doceniony przez medyków starożytnego Babilonu, później dopiero przez Rzymian i Greków, którzy traktowali go jako roślinę leczniczą w grypie, anginie, zaparciach i innych dolegliwościach. Początkowo wykorzystywany tylko ze względu na liście, gdyż jego małe korzenie nie wzbudzały zainteresowania kulinarnego. Dopiero włoscy ogrodnicy w XVI w. zwiększyli jego wielkość i przyczynili się do dzisiejszej mnogości odmian. To relatywnie mało znane warzywo rozpropagowano za czasów Napoleona, kiedy poszukiwano nowych metod otrzymywania cukru.

Obecnie, burak spożywany jest rzadko i raczej ze względów smakowych aniżeli zdrowotnych. Jednak, jego wartość żywieniowa jest nadszyczenie wysoka.

Tabela. Porównanie wartości odżywczej buraka czerwonego na tle innych warzyw występujących w diecie Polaka

Porcja warzyw (100g)	Burak czerwony	Pomidor	Marchew	Kalafior	Ziemniak
Energia (kcal)	29	14	20	14	60
Na	39	8	61	16	5,0
K	261	271	209	133	346
Ca	31	9,0	27,0	8,0	3,0
P	13	20,0	24,0	17,0	44,0
Mg	13	8,0	12,0	7,0	7,0
Fe	1,3	0,5	0,4	0,4	0,4
B karoten	9,0	614	7354	6,0	4,0
Foliany (µg)	65,3	37,4	23,7	34,1	15,6
Witamina C	7,5	22,1	2,5	42,8	10,9
Sacharoza	4,9	0,1	1,5	0,1	0,4
Błonnik	1,7	1,2	2,7	1,5	1,2

Burak jest bogatym źródłem kwasu foliowego, porcja tego warzywa (100g) pokrywa np. około 20% dziennej, zalecanej normy spożycia dla kobiet między 19-60 0 rokiem życia. Należy podkreślić, że wśród schorzeń, za których występowanie obarcza się niedobór folianów w diecie wymienić można niedokrwistość megaloblastyczną i zwiększoną podatność komórek na transformacje nowotworowe. Niedobory folianów stwierdza się u kobiet w ciąży, alkoholików, osób w wieku podeszłym, a także młodzieży w wieku dojrzewania. Burak właśnie, został uznany przez medycynę naturalną za godny polecenia środek krwiotwórczy, zapobiegający anemii i wspomagający leczenie białaczki.

Roślina ta ponadto należy do warzyw pobudzających apetyt, jest odświeżająca i lekkostrawna. Poza folianami, na tle innych produktów roślinnych w polskim jadłospisie, burak charakteryzuje się wysoką zawartością składników mineralnych alkalizujących (sód, żelazo, wapń, magnez, potas). Jego przetwory mogą przywracać równowagę kwasowo-zasadową po zakwaszającym działaniu produktów mięsnych i zbożowych w diecie. W medycynie naturalnej jest stosowany w leczeniu nerwicy, grypy, gruźlicy, niektórych nowotworów, przeciw zapaleniu nerwów i wątroby oraz przy niedoborach składników mineralnych. Ćwikła (utarty gotowany burak z chrzanem i kminkiem) poprawia pracę

wątroby, odkwasza i ułatwia trawienie. Dzięki wysokiej zawartości potasu i magnezu jest skuteczny w leczeniu nadciśnienia i chorób układu krążenia.

Poza wysoką wartością odżywczą, niezwykle korzystne oddziaływanie przypisuje się tzw. fitozwiązkom obecnym w buraku. Ich liczną grupę stanowią polifenole, a wśród nich betalainy (30-60mg/100). Związki te są barwnikami buraczanymi, nadającymi im charakterystyczny, intensywny czerwony kolor, a ich podstawową funkcją w roślinie jest ochrona przed patogenami. Betalainy uważane są także za naturalne antyoksydanty (przeciwutleniacze) o korzystnym, prozdrowotnym oddziaływaniu na organizm.

Tabela. Zawartość polifenoli i całkowita zdolność absorpcji rodników tlenowych ORAC w wybranych warzywach

Warzywo/owoc	Polifenole ogółem (mg/100g)	Zdolność absorpcji rodników tlenowych-ORAC
Czosnek	74	1939
Kalafior	29,7	350
Pomidory	17,5	189
Ziemniak	14,7	300
Marchew	18,6	207
Burak ćwikłowy	182,8	840

Barwnikom buraczanym przypisuje się wiele pozytywnych farmakologicznych właściwości związanych z aktywnością wolnorodnikową na tle antymiażdżycowym i antynowotworowym.

W literaturze fachowej opublikowano między innymi rezultaty badań nad ekstraktem z buraka czerwonego, który wykazywał u myszy właściwości inhibujące nowotwory płuc, wątroby i skóry. Betainie przypisuje się ponadto rolę detoksykującą homocysteinę - aminokwas, którego podwyższony poziom w organizmie wykazuje właściwości miażdżycogenne. Barwniki te wydatnie zmniejszają utlenianie frakcji LDL, których utleniona forma (ox-LDL) wchodzi w skład blaszek miażdżycowych. Przykładowo, już najdawniejsze przekazy medycyny ludowej wskazują, że sok z buraka w połączeniu z miodem, zapobiegał chorobie nadciśnieniowej.

Przegląd literatury światowej wskazuje, że zwiększona podaż naturalnych antyoksydantów w diecie sprzyja mniejszej zachorowalności na wspomniane choroby. Wstępne rezultaty badań prowadzonych w Katedrze Higieny Żywnienia Człowieka, potwierdziły, że wśród osób z niedokrwinną chorobą serca, które regularnie spożywały CRISPY buraczane obserwowano poprawę potencjału antyoksydacyjnego organizmu. Pozwala to wnioskować, że CRISPY mogą wpływać na poprawę zdolności organizmu do obrony przed działaniem wolnych rodników. Mogą także stanowić podstawę do wzbogacania diety w substancje o działaniu przeciwutleniającym.

Należy dodać również, że technologia produkcji CRISPÓW umożliwia zachowanie maksymalnie naturalnej wartości odżywczej, bez dodatku tłuszczu, soli (NaCl) oraz dodatków konserwujących, co dodatkowo podnosi ich walory żywieniowe.

I cos humorystycznego, na co natknęłam się podczas pisania:

Burak - kartofel w ataku apopleksji (J. Tuwim)

Piśmiennictwo:

1. Przeciwutleniacze w żywności – aspekty technologiczne molekularne i analityczne.
Red. Wł. Grajek, WNT Warszawa 2007
2. The Color Code: A revolutionary eating plan for optimum Health. J.A. Joseph, D.A. Nadeau, A. Underwood. Hyperion, New York 2002