

Burak w polskiej diecie występuje od średniowiecza. Buraki jadał już Władysław Jagiełło. Warzywo to należy do najpopularniejszych składników naszej diety.



Niedoceniany burak.

W ludowej medycynie, kiedy nie znano jeszcze pigułek, przypisywano mu wiele korzystnych właściwości leczniczych. O tych właściwościach, w czasach rozwiniętej farmacji, z chemicznymi lekami na każde schorzenie, zapomnieliśmy. Dzisiaj, zniechęceni chemią, odkrywamy na nowo zdrowotne zalety buraka. Jest w nim dużo wapnia, magnezu, sodu, potasu oraz dwa rzadkie metale: rubid i cez. Buraki odkwaszają organizm, zawierają m.in.: sód, potas, magnez, wapń, mangan, żelazo, kobalt, miedź, cynk, fosfor, fluor, chlor, karoteny, witaminy: B1, B2, B6, C; kwasy: nikotynowy i szczawiowy.

Z powodu zawartości organicznego żelaza, burak zwiększa ilość krwinek czerwonych, zawierających hemoglobinę, poprawia morfologię i ogólny stan krwi. Korzystnie działa w anemii, blednicy, w białaczkach oraz w rekonwalescencji przy osłabieniach. Burak został uznany przez medycynę naturalną za godny polecenia środek krwiotwórczy, zapobiegający anemii i wspomagający leczenie białaczki. Potwierdziły to także badania naukowe, prowadzone w latach 90- tych przez lekarzy francuskich.

Ze względu na dużą zawartość błonnika i enzymów, korzeń buraka jest dobrym środkiem regulującym pracę przewodu pokarmowego. Przeciwdziała gniciu pokarmów w przewodzie pokarmowym, silnie odtruwa jelito, wątrobę, nerki i oczyszcza krew. Według alergologów, burak pomaga obniżyć reakcje alergiczne. Czerwono-fioletową barwę zawdzięcza antocyjanom, zwłaszcza beta-cyjanom. Związki te pełnią ważną rolę w profilaktyce nowotworowej.

Zamiast łykać pigułkę obniżającą ciśnienie, lepiej pić sok z buraka. Naukowcy z London School of Medicine oraz Peninsula Medical School przeprowadzili badania na pijących buraczany sok 14 zdrowych ochotnikach. Picie soku z buraka redukuje ciśnienie krwi. Wysoki poziom azotanów, zawarty w burakach, pomaga zmniejszyć ciśnienie krwi tak skutecznie jak leki kliniczne. Lekarze z Bart's and Royal London Hospital przez 10 lat, badali wpływ azotanów na nasze ciała. Te substancje, stale wytwarzane przez nasze

naczynia krwionośne, utrzymują niskie ciśnienie krwi. Burak także zawiera substancje chroniące nasz układ krwionośny. Zawarta w nim betaina wydalnie zmniejsza utlenianie frakcji LDL, które są budulcem blaszek miażdżycowych.

Z powodu dużej zawartości kwasu foliowego (witamina B6), burak zalecany jest dla kobiet między 19 a 60 rokiem życia. Niedobór folianów w diecie wywołuje niedokrwistość megaloblastyczną i zwiększoną podatność komórek na transformacje nowotworowe. Ich brak występuje u kobiet w ciąży, alkoholików, osób w wieku podeszłym, a także u młodzieży w wieku dojrzewania.

Antocjany i inne substancje, wychytujące wolne rodniki, stawiają burak na drugim miejscu wśród warzyw w kategorii przeciwutleniaczy. Pod tym względem burak wykazuje dwukrotnie mniejszą skuteczność od czosnku, ale za to czterokrotnie większą jak marchewka lub pomidor.

Burak charakteryzuje się wysoką zawartością składników mineralnych alkalizujących (sód, żelazo, wapń, magnez, potas). Tym samym spożywanie buraka odkwasza organizm. A zatem zapobiega szkodliwym skutkom nadmiernej mięsnej i zbyt węglowodanowej diety. Znakomicie odtruwa wątrobę i jelita.

Badania przeprowadzone przez angielskich naukowców z Uniwersytetu w Exeter na niewielkiej grupie ochotników pozwoliły stwierdzić, że sok z buraków zwiększa fizyczną wydolność. Badania polegały na przeprowadzeniu testów wytrzymałościowych (m.in. na rowerze treningowym) wśród 8 mężczyzn, którym wcześniej przez 6 kolejnych dni podawano 500 ml soku z buraków ćwikłowych. Okazało się, że po spożyciu soku z buraka udało im się utrzymać trening przez średnio 11,25 minuty, zamiast niecałych 10.

Tą informację natychmiast podchwycili amatorzy sportów wytrzymałościowych rekomendując sok z buraka dla każdego kto uprawia po amatorsku bieganie, nordic walking, jazdę na rowerze, wędrówki po górach. Sok z buraka zyskał też popularność wśród kulturystów.

Suplement diety Beta Cruenta Plus wyprodukowano w oparciu o najbardziej nowoczesną technologię, jaką jest liofilizacja, czyli suszenie przez proces podciśnieniowego mrożenia. To sproszkowany burak w formie micelarnej umożliwiającej rozpuszczanie „tłustych” witamin w wodzie. Beta Cruenta Plus zawiera także owoce aroni, uzupełniające produkt o witaminę C i wzmacniające antyoksydacyjne właściwości buraka.

Produkt nie zawiera konserwantów, a ponieważ jego wilgotność wynosi ok.3% znakomicie się przechowuje nawet po otwarciu opakowania. Przygotowanie soku ze sproszkowanego buraka zajmuje kilkanaście sekund ponieważ po zalaniu letnią wodą (25-30° C) rozpuszcza się całkowicie i nadaje się do natychmiastowego spożycia.

Dla urozmaicenia smaku można dodać nieco soku z jabłek lub czarnej porzeczki. Niektórzy spożywają sok z Beta Cruenta Plus w formie „barszczyku”, na ciepło z kilkoma kroplami magii.

I na koniec coś wesołego, choć to wcale nie żart. Burak zawiera bardzo dużo kwasu foliowego. Kwas foliowy uczestniczy w produkcji naszych „hormonów szczęścia”. Z jego udziałem powstają substancje neurostymulujące - serotonina i noradrenalina. Serotonina działa kojąco i uspokajająco, zapewnia też zdrowy sen. Natomiast noradrenalina uszczęśliwia. Jest odpowiedzialna za aktywność i dynamikę w ciągu dnia. Zatem jeżeli jesteś zmęczony, miewasz stany niepokoju i lęku, cierpisz na bezsenność, brak ci poczucia radości życia, jesteś roztargniony i masz kłopoty z pamięcią, a do tego zaburzenia w trawieniu - być może w twoim organizmie brakuje kwasu foliowego. Wypij więc „nasz” sok z buraka i... uśmiechnij się.