

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Topinambur - zapomniane warzywo



**Topinambur to zapomniane warzywo. Tymczasem warto po nie sięgać, nie tylko ze względu na walory smakowe, ale przede wszystkim właściwości odżywcze. Pod tą egzotycznie brzmiącą nazwą kryje się dobrze znana roślina - bulwa słonecznika. Jest ona skarbnicą wielu składników odżywczych, potrzebnych naszemu organizmowi do prawidłowego funkcjonowania.**

Topinambur to inaczej słonecznik bulwiasty, karczoch jerozolimski lub ziemna gruszka. Niezależnie od nazewnictwa, jego właściwości są nieocenione. Ze względu na wartości odżywcze oraz zawartość witamin i składników mineralnych, zaleca się spożywanie topinamburu m.in. w celu wzmocnienia układu odpornościowego, uregulowania pracy przemiany materii i utrzymania właściwej mikroflory jelitowej, a także w profilaktyce i leczeniu cukrzycy.

### **Co zawiera topinambur?**

Najważniejszym składnikiem topinamburu jest inulina. „Zawarta w topinamburze inulina to prebiotyk, który ma korzystne działanie na mikroflorę jelitową. Reguluje pracę układu trawiennego, a więc powinny po niego sięgać osoby z problemami żołądkowymi. Inulina ma także właściwości obniżające poziom cholesterolu i glukozy we krwi, dlatego nie może zabraknąć jej w diecie osób chorych na cukrzycę” - mówi technolog żywności, Monika Przyjemska.

Topinambur zawiera także magnez i witaminy z grupy B, istotne dla prawidłowej pracy układu nerwowego. Ma zatem korzystny wpływ na koncentrację i działa antystresowo. Co więcej, jest świetnym źródłem potasu, niezbędnego do prawidłowej pracy serca i mięśni. Nie powinno go także zabraknąć w menu pań, którym zależy na zdrowym wyglądzie, ze względu na zawartość krzemu. Ma on korzystny wpływ na skórę - sprawia, że jest bardziej jędrna i sprężysta. Ponadto krzem nadaje także blask włosom oraz paznokciom.

### **W jakiej formie możemy spożywać topinambur?**

Bulwy topinamburu są soczyste, mają delikatny, słodko-orzechowy smak. Można je gotować, piec blanszować lub spożywać na surowo. Nadają się świetnie do sałatek, zup i sosów. Od marca na sklepowych półkach znajdziemy także naturalne, suszone chipsy z topinamburu. Chrupiące plasterki topinamburu z solą morską Crispy Natural to świetny pomysł na wartościową i smaczną przekąskę w ciągu dnia. Dzięki innowacyjnej mikrofalowo-próżniowej technologii suszenia, topinambur zachowuje większość naturalnie w nim występujących substancji odżywczych.

Suszone chipsy z topinamburu z solą morską to świetna alternatywa dla klasycznych przekąsek. Zawartość opakowania 18 g została zrobiona ze 100 g świeżych bulw topinamburu i może stanowić 1 z 5 porcji owoców i warzyw zalecanych do spożycia w ciągu dnia.

Źródło: [www.newseria.pl](http://www.newseria.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/25125.html>



09-09-2024

## **Jak poradzić sobie z końcem wakacji?**

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## **Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne**

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## **Przydatność organów do przeszczepu**

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## **Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych**

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## **Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu**

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

**Partnerzy**