

### [Akceptuję](#)

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](#)

## **Dlaczego borówki są ulubionym owocem dietetyków?**

Według sondaży opinii publicznej, ulubionym owocem Polaków są truskawki. Tymczasem, rodzimi specjaliści ds. żywienia za najlepszy owoc uważają borówki! Dowiedz się dlaczego.

Borówka, zwana też borówką amerykańską albo borówką wysoką, to owoc, w produkcji i eksporcie którego Polska stała się w ostatnich latach potentatem nie tylko na skalę europejską, lecz również światową. Coraz większa popularność tego owocu i szybko rosnący nań popyt nie są jednak dziełem przypadku. Biorą się przede wszystkim stąd, że borówki są zaliczane przez dietetyków i lekarzy do tzw. kategorii superżywności (superfood)- z uwagi na wyjątkowe walory odżywcze i zdrowotne.

W tym kontekście warto wspomnieć m.in., że borówka zdobyła tytuł „Najlepszego owocu świata 2020 według dietetyków” - w branżowym, sześciopięcioletnim plebiscycie, zorganizowanym przez największy w Polsce portal dla zawodowych dietetyków - Dietetycy.org.pl. W konkursie tym specjaliści ds. żywienia oceniali w sumie 48 różnych gatunków owoców.

Tymczasem, według „Narodowych badań konsumpcji warzyw i owoców”, czyli badań sondażowych realizowanych w naszym kraju przez firmę Kantar, ulubionym owocem polskich konsumentów jest inny przedstawiciel owoców jagodowych - a konkretnie truskawka. Borówki z roku na rok umacniają jednak swoją pozycję w tym rankingu i należą już do pierwszej dziesiątki - obok jabłek, malin, czereśni, śliwek, gruszek czy bananów.

## **Dlaczego warto jeść borówki**

„Borówki zapracowały na miano superowocu. Są nieocenione w zapobieganiu miażdżycy, cukrzycy, otyłości czy zespołowi metabolicznemu. Spowalniają procesy starzenia komórek, w tym mózgowych, działają przeciwrodnikowo i ochronnie na struktury DNA. Są produktem niskoenergetycznym o wysokiej gęstości odżywczej, bogatym w aktywne związki o działaniu prozdrowotnym, wielokrotnie wykazanim w badaniach naukowych” - podsumowuje dr Justyna Bylinowska, dietetyk i redaktor naczelna portalu Dietetycy.org.pl.

Wyjątkowe walory żywieniowe i zdrowotne borówek potwierdzają liczne badania naukowe, a także publikacje i rekomendacje wielu uznanych instytucji zajmujących się żywieniem i zdrowiem publicznym z całego świata.

„Borówki, bogate w prozdrowotne związki roślinne, mogą poprawić zdr

„Głęboki, niebieski odcień borówek pochodzi od antocyjanów, czyli zawartych w tych owocach przeciwutleniaczy, które mogą pomóc chronić organizm nie tylko przed chorobami serca i rakiem, lecz także zmniejszać stany zapalne i wzmacniać funkcjonowanie układu immunologicznego. Badania sugerują również, że związki znajdujące się w borówkach mogą opóźnić skutki demencji naczyniowej i choroby Alzheimera” - czytamy na stronie Mayo Clinic.

Jeszcze więcej korzyści zdrowotnych, jakie może przynieść regularne jedzenie borówek, wskazuje m.in. amerykański rząd.

„Borówki są doskonałym źródłem wielu niezbędnych składników odżywczych, takich jak wi Na koniec, warto w tym kontekście wspomnieć jeszcze o tym, jak wypowiada się o borówkach The European Food Information Council (EUFIC), czyli organizacja, której główną misją jest przekładanie „twardych” dowodów naukowych na informacje zrozumiałe dla przeciętnego konsumenta oraz ich upowszechnianie - z korzyścią dla zdrowia publicznego. Otóż, EUFIC przekonuje, że borówki można bez cienia przesady zaliczać do kategorii superfood, z uwagi na siłę dowodów naukowych przemawiających za walorami zdrowotnymi tych owoców.

Jednocześnie EUFIC potwierdza, że borówki są tak zdrowe głównie za sprawą wysokiej zawartości antyoksydantów, wyjaśniając zarazem w prostych słowach, w jaki sposób substancje te wspierają

nasze zdrowie.

„Antyoksydanty (przeciwutleniacze) to cząsteczki, które chronią komórki organizmu przed szkodliwymi wolnymi rodnikami. Wolne rodniki pochodzą ze źródeł zewnętrznych, takich jak np. dym papierosowy czy alkohol, lecz są one także wytwarzane naturalnie w organizmie w ramach metabolizmu. Zbyt wiele wolnych rodników w organizmie może powodować tzw. stres oksydacyjny, który skutkuje m.in. uszkodzeniami komórek, co z kolei może prowadzić do rozwoju chorób związanych z wiekiem, takich jak np. nowotwory, cukrzyca typu 2 czy choroby serca” - czytamy na stronie EUFIC.

taminy C i K czy manganu, a także dobrym źródłem błonnika pokarmowego. Jednocześnie, borówki obfitują w fitozwiązki, takie jak np. flawonoidy, dzięki którym owoce te wykazują działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne” - czytamy na stronie internetowej Agricultural Research Service działającego w ramach amerykańskiego resortu rolnictwa (US Department of Agriculture - USDA).

Jeśli ktoś chce się przekonać jak wiele różnych składników odżywczych zawierają borówki, może to bez trudu sprawdzić np. w bazie danych o wartości odżywczej produktów spożywczych, udostępnianej przez rząd USA (Food Data Central).

## **Cudze chwalicie... czyli, jedzmy polskie sezonowe superowoce!**

Oczywiście, jak już zresztą wspomniano na samym początku, walory borówek są promowane przez specjalistów ds. żywienia i zdrowia także w Polsce, podobnie zresztą jak i w całej Unii Europejskiej. W naszym kraju np. do jedzenia borówek, a także innych owoców jagodowych, od lat namawiają konsumentów nie tylko dietetycy i przedstawiciele resortu rolnictwa, lecz także m.in. naukowcy z Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej (NCEŻ), a nawet Główny Inspektorat Sanitarny.

owię mózgu, oczu i serca, a także zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka. Spożywaj je regularnie” - zaleca Amerykański Instytut Badań nad Rakiem (American Institute for Cancer Research - AICR).

Również renomowana Mayo Clinic gorąco namawia wszystkich do konsumpcji borówek, wskazując, że mogą one poprawiać pamięć i wspierać zdrowe starzenie się organizmu czyli innymi słowy opóźniać procesy starzenia.

<http://laboratoria.net/aktualnosc/30740.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**