

Agurkai: ideali priemonė norintiems suliesėti, be to, padeda nuo reumato, podagros bei streso



Pagaliau ir mūsų kraštuose atėjo po atviru dangumi auginamų agurkų sezonas. Agurkai yra gardūs, nebrangūs, tačiau dauguma žmonių jų labai nevertina. O iš tikrųjų tam tikru atžvilgiu agurkas yra natūralus vaistas.

Agurkuose ypač daug vandens – net 95-97 proc., taigi, jeigu geriate pernelyg mažai skysčių, tuomet, suvalgę termiškai neapdorotą agurką ar užvalgę agurkų salotų, galite kompensuoti šį trūkumą. Dėl šios priežasties antikos laikais agurkai buvo vadinami „buteliu iš daržo“. Jau nuo senų laikų agurkus visi vertino kaip priemonę troškuliui numalšinti. Romos imperatorius Tiberijus liepė sukonstruoti vežiojamus agurkų šiltnamius, kurie „keliaudavo“ paskui žygiuojančią kariuomenę, kad kareiviai visuomet galėtų užvalgyti gaivinančių daržovių.

Šių agurkų poveikį galima išbandyti ir patiems – jeigu karštą dieną kankina troškulis, tereikia tik gerai atsikąsti sultingo agurko ir greitai atsigaivinsite. Agurkas gali „pasirungti“ su bet kuriuo izotoniniu gėrimu.

Labai svarbus agurkuose esantis fermentas, kuris skaido baltymus, todėl pagerėja virškinimas ir geriau įsisavinama mėsa.

Visi agurkuose esantys vitaminai, mineralinės medžiagos, mikroelementai yra ištirpę agurkų skystyje, todėl organizmas gali juos ypač greitai ir lengvai įsisavinti. O kadangi agurkas tik labai trumpai išbūna skrandyje ir greitai patenka į žarnyną, tai gyvybiškai svarbios medžiagos įsisavinamos ypač greitai.

Agurkai padeda reguliuoti organizme šarmų ir rūgščių pusiausvyrą, gerina virškinimą, neleidžia užkietėti viduriams, varo šlapimą, reguliuoja kraujospūdį, nes turi daug kalio. Šviežių agurkų rekomenduojama valgyti žmonėms, sergantiems širdies ir kraujagyslių, kepenų, inkstų ligomis ir sumažinti podagros keliamus negalavimus. Taip yra dėl to, kad agurkuose daug vitamino E.

Norintiems sulieknėti ar išlikti liekniems, mitybos specialistai rekomenduoja mėsos ir žuvies produktus valgyti su šviežių daržovių salotomis, kuriose yra agurkų. 100 g agurkų tėra tik 14 kalorijų, be to jie greitai sukelia sotumo pojūtį.

Atminkite

- Jeigu nelabai toleruojate agurkus, jeigu jų užvalgius jums pučia vidurius ir skauda skrandį, tai agurkus visuomet valgykite apibarstę kmynais, juos gerai sukramtykite.
- Rauginti ir marinuoti agurkai didina virškinimo liaukų sekreciją, todėl sergant skrandžio, žarnyno, kepenų ligomis jų valgyti nepatartina.

Agurkų ir vištienos salotų receptas

Labai tinka, kai reikia numesti nereikalingus 2- 3 kilogramus

- *Pusė nedidelio virto viščiuko be odos*
- *5 agurkai*

Padažas

Vienos žalio citrinos sultys

Pjaustytų mėtų sauja

2 šaukštai sojų padažo

1 šaukštas klevų sirupo

2-3 pipirų žirneliai

2 mažos džiovintos aitriųjų paprikų ankštelės

1 šaukštas sezamų aliejaus

Jūros druskos

- 1. Agurkus išilgai supjaustyti ilgais plonais šiaudeliais. Šiaudeliai turi būti ploni ir perregimi. Galima pjaustyti bulvių skustuku.*
- 2. Vištieną supjaustyti ilgais plonais pluoštais.*
- 3. Sumaišyti su agurkais, įpilti padažo ir dar kartą išmaišyti. Iškart patiekti ant stalo.*

Padažas

Grūstuvėje sugrūsti juoduosius pipirus, aitriąsias paprikas ir druską.

Supilti citrinos sultis, klevų sirupą, sezamų aliejų ir pjaustytas mėtas.

Sumaišyti.

Skanaus!