

---

# Ogórki

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2174 razy.

Ogórki królują na naszych stołach już ponad 400 lat. Pochodzą z Indii, przywędrowały do Europy przez Rosję. Orzeż wiają, gaszą pragnienie, a przede wszystkim- są niskokaloryczne. 100 g dostarcza zaledwie 12 kcal, są więc składnikiem wielu diet niskokalorycznych. Rzeczywiście odchudzają, bo przyczyniają się do szybszego spalania i usuwania wody z organizmu, działają moczopędnie, oczyszczając organizm. Dawniej wierzono, że sok z ogórków wzmacnia inteligencję i temperament. Ogórek był od wieków środkiem kosmetycznym i dziś stosuje się go do rozjaśniania i wybielania cery, wygładzania zmarszczek. Sok łagodzi podrażnienia skóry, ściąga rozszerzone pory, leczy lekkie oparzenia, nawilża. Ogórki zawierają silnie działający enzym - askorbinazę, który niszczy witaminę C. Nie należy więc w sałatkach mieszać ogórków z innymi warzywami. Najlepiej przyrządzić mizerię z odrobiną soli, sokiem z cytryny i jogurte- lub śmietaną. Ogórki gruntowe warto zakiszyć , bo są łatwiej strawne niż surowe.

---

dzięki za informcje dzięki temu dostałam 5 z przyry.Dzięks za info.pozdarwiam

Nadestał(a):kiks 2006-01-18 18:01:24