

---

# Daktyle

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2220 razy.

Są to owoce palmy daktylowej, które wysoko ceniła już kuchnia starożytnych ludów Wschodu. Wspominała o nich nawet Biblia. I dziś stanowią jeszcze niemal podstawę żywienia mieszkańców Afryki Północnej, gdzie znajdują się też ogromne plantacje palmy daktylowej. Daktyle, które oferują nam w sklepach zawierają około 73 proc. cukru gronowego, który nasz organizm przyswaja sobie niezwykle łatwo. Są więc wysokokaloryczne. Zawartość witamin A i B oraz soli mineralnych /fosfor i wapno/ czyni z nich środek odżywczy o wielkiej wartości. Daktyle powinny znajdować się w plecaku każdego turysty, zwłaszcza młodego. Jedynie cierpiący na cukrzycę i otyli muszą się wyrzec ich spożywania.